स्वस्थ और निरोग रहने की कला

आयुर्वेदिक खाना खज़ाना

जड़ी-बूटियों (हर्ब्स) और मसालों की विस्तृत जानकारी

त्रिदोष

यश रावत

आयुर्वेदयति बोधयति इति आयुर्वेदः

प्रस्तावना

हमारे मौजूदा व्यस्त और भाग-दौड़ वाले समय में, आध्यात्मिक, सेहतमंद और सुखी जीवन की पहले से कहीं ज्यादा जरुरत है। पीड़ा, बीमारी और पर्यावरण के विनाश के अलावा जेनेटिक इंजीनियरिंग में विकास ने, मानवता और पृथ्वी को गंभीर स्थिति तक पहुंचा दिया है। भोजन विरक्त होता जा रहा है। भोजन का एहसास और संस्कृति गुमनामी में खोती जा रही है। मेरी पुस्तक को सदाबाहर वैदिक ज्ञान और हमारे मौजूदा समय के बीच सेतु का काम करना चाहिए, यह नये युग की तरफ एक छोटा सा साइनपोस्ट है, जिसे संतों ने स्वर्ण युग कहा है।

आयुर्वेदिक कुकिंग विज्ञान, कला, प्यार, और पोषण का एक शानदार मिश्रण है। यह प्रकृति की चिकित्सा शक्ति को जागृत करती है और आपको आपके अदंर पहले से मौजूद ज्ञान से जोड़ती है। आप इस पुस्तक को पढ़ने के साथ, इन अवधारणाओं (concepts) को सीखें, और आयुर्वेदिक तरीकों के अनुसार खाना बनाना शुरु करें।

वैदिक खानपान की विशेषताएं

शाकाहारी, वैदिक खानपान सेहतमंद, स्वादिष्ट और पचाने में आसान है। यह हमें तंदुरुस्त और सेहतमंद बनाये रखने के लिए आदर्श भोजन है। यह अभी तक खाना पकाने की सबसे प्राचीन परंपरा है और समय के प्रभाव के सामने अडिग है।

प्राचीन भारतीय ग्रंथ कहते हैं कि आप मनुष्यों को उनके दांतों के प्रकार, आंतों की लंबाई, इसके अलावा पाचन तंत्र और हाथों की बनावट से बता सकते हैं कि वे मांस खाने वाले प्राणी नहीं हैं। प्राकृतिक रुप से हम शाकाहारी हैं, फलों, सब्जियों, मेवे और अनाज खाने के लिए बने हैं। अब यह सवाल खड़ा होता है कि लोग मांस का सेवन क्यों करते हैं यदि यह उनकी प्रवृत्ति के विरुद्ध है! इसका जवाब काफी आसान है। जब हिमयुग आया तो इंसानों को जिंदा रहने के लिए जानवरों का शिकार करना पड़ा। इसी प्रकार, मांस खाने की परंपरा शुरु हो गयी।

वेदों में मनुष्य को अमृतनम पुत्र (अमरता का पुत्र) कहा गया है परन्तु मांस का सेवन करने की वजह से लोग ज्यादा आक्रामक हो गये, उनकी बीमार पड़ने की संभावना बढ़ गयी और वे अल्पायु हो गये।

इस पुस्तक का अध्ययन करने पर आप पायेंगे कि आयुर्वेदिक कुकिंग आपके जीवन को कितना सुखद बना सकती है। इस पुस्तक में लगभग वह प्रत्येक जानकारी है जो किसी व्यक्ति को निरोग जीवन व्यतीत करने के लिए आवश्यक होती है, ऐसे कुछ व्यंजनों का भी वर्णन किया गया है जो आज के जीवन शैली के अनुरुप हैं, इसके अलावा विभिन्न मसालों एवं जड़ी-बूटियों (हर्ब्स) का सचित्र वर्णन भी है।

इस हजारों साल पुराने वैदिक ज्ञान से अपने और अपने करीबी लोगों के जीवन को स्वस्थ एवं खुशहाल बनायें।

आभार

यह पुस्तक **फ्रैंक डब्ल्यू. लॉट्ज़** की **हैवनली कुकिंग विद आयुर्वेदा** से बहुत ज्यादा प्रेरित है। फ्रैंक डब्ल्यू. लॉट्ज़ ने 1976 में ट्रांसेन्टडेन्टल मेडिटेशन शिक्षक बनने के बाद, स्विट्जरलैंड में यूरी ऑफ कैंटन के सीलिसबर्ग में मास्टर शेफ से पारंपरिक आयुर्वेदिक खाना पकाना सीखा। उन्होंने मेरु प्रेस (महर्षि यूरोपियन रिसर्च यूनिवर्सिटी के प्रिन्टिंग डिपार्टमेंट) कर्मचारियों के लिए खाना पकाना, स्लेडेहाउजन अकेडमी (जर्मन टी.एम. मूवमेन्ट के मुख्यालय), साथ में ब्रेमेन में अकेडमी ऑफ फ्राऊ आईकॉफ के लिए काम किया। 1995 से 1999 तक वे जर्मनी के बैड एम्स में महाऋषि आयुर्वेद हेल्थ सेंटर में किचन के प्रभारी रहे।

आयुर्वेद कुकिंग फोर बिगनर्स - यह पुस्तक आयुर्वेदिक कुकिंग को शुरु करने वाले लोगों के लिए है तथा इसमें अनेक तरह की आयुर्वेदिक रेसिपीज दी गयी हैं जो पकाने और बजट के हिसाब से किफायती हैं। इस पुस्तक की लेखिका **लॉरा प्लम्ब** स्वयं भी आयुर्वेदिक का पालन करती है तथा योग शिक्षिका और ज्योतिषी है। वह अंतर्राष्ट्रीय 58 कड़ियों के टीवी धारावाहिक **वेदाक्लींज** की लेखिका और होस्ट हैं, और 12 कड़ियों के अंतर्राष्ट्रीय टीवी धारावाहिक डिवाइन योग की होस्ट है। आप उनकी वेबसाइट https://food-alovestory.com/ से भी अनेक रेसिपीज सीख सकते हैं।

इनके अलावा और भी कई कुक बुक्स, ब्लॉग्स और पुस्तके हैं जिनका मैंने अध्ययन किया। मैं खुद भी आयुर्वेदिक खाना बनाने की विधियों का प्रयोग करता हूं और इस पुस्तक में दी गयी सभी विधियां मेरे व्यक्ति अनुभव के आधार पर हैं।

साथ ही मैं अपने उन दोस्तों का धन्यवाद करना चाहूंगा जिन्होंने मुझे इस पुस्तक को पूरा करने में अपना सहयोग दिया।

एक छोटा सा प्रयास

अपने रिसर्च के दौरान मैने पाया कि ज्यादातर पुस्तकें अंग्रेजी भाषा में लिखी गयी हैं या उनका अन्य मूल विदेशी भाषाओं से अंग्रेजी में अनुवाद किया गया है।

हैवनली कुकिंग विद आयुर्वेदा नाम की पुस्तक को पढ़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, इसमें आयुर्वेद, दोष संतुलन, भारतीय सामग्रियों, मसालों, दूध, दही और घी के बारे में बेहद विस्तार से वर्णन किया गया है। इस पुस्तक को पढ़ने के बाद मुझे एहसास हुआ कि हमें अपनी इस प्राचीन वैदिक परंपरा की जानकारी विदेशी लोगों से मिल रही है, हालांकि अनेक भारतीय लोगों ने भी आयुर्वेदिक खान-पान के बारे में लिखा है मगर अंग्रेजी में, जिससे यह सामान्य लोगों की पहुंच से बाहर है। इसलिए मैंने इस प्राचीन ज्ञान को अपनी मातृ भाषा हिन्दी में प्रकाशित करने का फैसला किया है।

पुस्तक में मैंने कुछ व्यंजनों को बनाने की विधियों (रेसिपि) का वर्णन भी किया है जिनका हम अपने रोजमर्रा के जीवन में सेवन करते हैं, अगर इन व्यंजनों को सही विधि से बनाया जाये तो ये हमें निरोग रखने में महत्वपूर्ण साबित होंगी।

मैंने इस पुस्तक को दो भागों में विभाजित किया है पहले भाग में मैंने आयुर्वेद खान-पान, योग, दोष असंतुलन, दोष परीक्षण, मसालों और महत्वपूर्ण जड़ी-बूटियों का वर्णन किया है जबकि दूसरे भाग में अनेकों व्यजंनों को बनाने की विधियां (रेसिपि) होंगी जिन्हें मैं खुद प्रयोग करता हूं।

हालांकि मैने इस पुस्तक को काफी सोच-विचार, गहन शोध और अनुभव के बाद लिखा है, फिर भी किसी भी तरह की त्रुटि के लिए मैं क्षमाप्रार्थी हूं तथा उम्मीद करता हूं कि आपको यह प्रयास पसंद आयेगा।

-यश रावत

विषय-वस्तु

आयुर्वेद का परिचय

5000 साल से भी अधिक पहले भारत में जन्म लेने वाला, आयुर्वेद (आयु: + वेद = आयुर्वेद) विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा प्रणालियों में से एक है। यह ऋग्वेद का उपवेद है। यह विज्ञान, कला और दर्शन का मिश्रण है। 'आयुर्वेद' नाम का अर्थ है, 'जीवन का ज्ञान' और यही संक्षेप में आयुर्वेद का सार है।

"आयुर्वेद" शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है - "आयुष" और "वेद"।

हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।

मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥ -(चरक संहिता १/४०)

(अर्थात जिस ग्रंथ में - हित आयु (जीवन के अनुकूल), अहित आयु (जीवन के प्रतिकूल), सुख आयु (स्वस्थ जीवन), एवं दुःख आयु (रोग अवस्था) - इनका वर्णन हो उसे आयुर्वेद कहते हैं।)

आयुर्वेद और आयुर्विज्ञान दोनों ही चिकित्साशास्त्र हैं परन्तु व्यवहार में चिकित्साशास्त्र के प्राचीन भारतीय ढंग को आयुर्वेद कहते हैं और ऐलोपैथिक प्रणाली (जनता की भाषा में "डाक्टरी') को आयुर्विज्ञान का नाम दिया जाता है।

आयुर्वेद की परिभाषा एवं व्याख्या

आयुर्वेद विश्व में विद्यमान वह साहित्य है, जिसके अध्ययन पश्चात हम अपने ही जीवन शैली का विश्लेषण कर सकते है।

(1) *आयुर्वेदयति बोधयति इति आयुर्वेदः।*

अर्थात जो शास्त्र (विज्ञान) आयु (जीवन) का ज्ञान कराता है उसे आयुर्वेद कहते हैं।

(2) स्वस्थ व्यक्ति एवं आतुर (रोगी) के लिए उत्तम मार्ग बताने वाला विज्ञान को आयुर्वेद कहते हैं।

(3) अर्थात जिस शास्त्र में आयु शाखा (उम्र का विभाजन), आयु विद्या, आयुसूत्र, आयु ज्ञान, आयु लक्षण (प्राण होने के चिन्ह), आयु तंत्र (शारीरिक रचना शारीरिक क्रियाएं) - इन सम्पूर्ण विषयों की जानकारी मिलती है वह आयुर्वेद है।

आयुर्वेद जीवन का प्राचीन वैदिक ज्ञान है। भारत में, भले ही इसे पीढ़ी दर पीढ़ी पूर्णता के साथ सौंपा जाता रहा है, समय के साथ यह अद्भुत ज्ञान बहुत अधिक मात्रा में गुम होता चला गया। अपनी संपूर्णता में इस विज्ञान में सूक्ष्म-ब्रहमांड और अति सूक्षम-ब्रह्मांड शामिल है। इसमें समस्याओं को बेअसर करने

और पूर्ण शारीरिक, साथ ही आध्यात्मिक, स्वास्थ्य को पुनः बहाल करने की सभी संभावनाएं मौजूद हैं। इस अपार ज्ञान को आज तक अपूर्ण रूप में संरक्षित किया गया है।

आयुर्वेद, वेद की एक शाखा है। वेद में 40 विभिन्न पहलू हैं। चरक संहिता और आयुर्वेद की अन्य 5 संहिताओं में हजारों साल के अनुसंधान का संग्रह मौजूद है, जो सभी समयों के लिए मान्य है।

इस शास्त्र के आदि आचार्य अश्विनीकुमार माने जाते हैं जिन्होने दक्ष प्रजापति के धड़ में बकरे का सिर जोड़ा था। अश्विनी कुमारों से इंद्र ने यह विद्या प्राप्त की। इंद्र ने धन्वंतरि को सिखाया। काशी के राजा दिवोदास धन्वंतरि के अवतार कहे गए हैं। उनसे जाकर सुश्रुत ने आयुर्वेद पढ़ा। अत्रि और भारद्वाज भी इस शास्त्र के प्रवर्तक माने जाते हैं। आयुर्वेद के आचार्य हैं — अश्विनीकुमार, धन्वंतरि, दिवोदास (काशिराज), नकुल, सहदेव, अर्कि, च्यवन, जनक, बुध, जावाल, जाजलि, पैल, करथ, अगस्त्य, अत्रि तथा उनके छः शिष्य (अग्निवेश, भेड़, जतुकर्ण, पराशर, सीरपाणि, हारीत), सुश्रुत और चरक।

आयुर्वेद प्रकृति में तत्वों के साथ हमारा घनिष्ठ संबंध है, और कैसे वे हमें हमारे जीवनों के सभी पहलुओं में शारीरिक और आध्यात्मिक संतुलन को प्राप्त करने में सहायता कर सकते हैं। हमारी सेहत और निरोगता के लिए, यह संतुलन कई माध्यमों से प्राप्त किया जा सकता है, जिसमें खान-पान और व्यायाम शामिल है।

भारत के ऋषि-मुनि, जो पर्वतों की चोटियों में रहकर तपस्या और योग करते थे, उनका मानना था कि सभी भौतिक रुप, जिसमें हमारे शरीर भी शामिल हैं, पांच आवश्यक तत्वों – आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी से मिलकर बने होते हैं, इन पांच तत्वों में संतुलन को बनाये रखना हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।

दो सौ सालों के बाद, आयुर्वेद ने बौद्ध धर्म के उदय के साथ उड़ान भरी, जिसे भारत में महान सम्राट अशोक के शासनकाल में स्थापित किया गया था और यह चीन और जापान तक फैला। लेकिन बारहवीं सदी में मुगलों के भारत पर आक्रमण से आयुर्वेद को बड़े पैमाने पर मुगलों की चिकित्सा प्रणाली से बदल दिया गया, उसके बाद सदियों तक अंग्रेजों ने दबाये रखा, उन्हें आयुर्वेदिक चिकित्सकों की शक्तियों से डर था जो खास मर्म को दबाते हुए मिनटों में किसी को ठीक कर सकते थे या (जरुरत पड़ने पर, मार सकते थे)। भारत के स्वतंत्र होने और महात्मा गांधी के नेतृत्व में बीसवीं शताब्दी में, आयुर्वेदिक स्कूलों और चिकित्सा प्रणाणियों का एक बार फिर से उदय हुआ।

उचित भोजन के सेवन से उत्तम स्वास्थ्य

युगों के बीतने के बाद आयुर्वेदिक डॉक्टरों, जिन्हें वैद्य के रूप में जाना जाता है, ने कहा है कि भोजन सबसे महत्वपूर्ण निवारक दवा है। वे व्यक्ति की संपूर्ण स्थिति पर विचार करते हैं। इसे "आहार", सही आहार के ज्ञान की सहायता से किया जाता है।

इस ज्ञान के अनुसार, सही पोषण शरीर को शुद्ध करता है और मन को मजबूत बनाता है। यह कार्यों और इच्छाओं को प्राकृतिक रुप से पूरा करने में भूमिका निभाता है।

क्योंकि आयुर्वेद सही खाने की आदतों के बारे में ज्ञान को बहाल कर सकता है, यहां तक कि आजीवन खराब खाने की आदतों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। यदि आप अपने शरीर के संकेतों पर ध्यान देते हैं और उनका सम्मान करते हैं, तो आपके आहार में संतुलन आता है।

1: मूल वैदिक तथा आयुर्वेदिक सिद्धान्त

आयुर्वेद ने पहचान की है कि तीन मूल सिद्धान्त जीवन को चलाते हैं। यदि इन शक्तियों में संतुलन है, या तालमेल है, जीवन प्रवाह निर्बाध और स्वतंत्र रुप से विकसित हो सकता है। ये सिद्धान्त माइक्रोकोज्म और मैक्रोकोज्म में प्रतिबंद्धित हैं। जिस व्यक्ति में ये शक्तियां संतुलित हैं वह पूरी तरह स्वस्थ, सक्षम और खुशहाल है।

यदि ये शक्तियां असंतुलित हो जाती हैं तो, बीमारी विकसित होने लगती है, प्रदर्शन गिर जाता है और उथल-पुथल मच जाती है। जहां खुशी, दु:ख का नियम होता है। समृद्धि और संतुष्टि के स्थान पर दुर्भाग्य और गरीबी होती है। लोग समृद्धि और अच्छी रहन-सहन स्थिति को बेहतर बनाने की बजाय अपने शरीर और ग्रह का नाश कर लेते हैं।

तीन गुण – "प्राकृतिक शक्तियां"

पूरा ब्रह्मांड, पृथ्वी सहित, तीन मुख्य शक्तियों द्वारा चलाया और मागदर्शन किया जाता है। ब्रह्मा, रचनात्मक सिद्धान्त, सात्विक ऊर्जा देते हैं। सत्व की प्रकृति खुशी और रचनात्मक बुद्धि है। राजस की प्रकृति, जिसका विष्णु प्रतिनिधित्व करते हैं, जीवन की रक्षा और संरक्षित करते हैं। तमस, हालांकि, भगवान शिव संचालित करते हैं और इसका मुख्य गुण है शिव शांतम, शांति और मौन। मानव शरीर के स्तर पर सत्व को वात – "हवा और स्थान", राजस को पित्त – "अग्नि और जल", और तमस को कफ –"जल और धरती" में परिवर्तित किया गया है। आयुर्वेद में इन शक्तियों को दोष कहा जाता है।

तीन दोष – "शारीरिक सुदृढ़ता"

वात शरीर (ब्रह्मा और प्राण) में बुद्धि और गतिशीलता का सिद्धान्त है। यह अन्य दोनों का मार्गदर्शन करता है। **पित्त** शरीर (विष्णु, ओजस और अग्नि) का मेटाबोलिक सिद्धान्त है। जो हर चीज को परिवर्तित करता है। **कफ** एक संरचनात्मक शक्ति है जो हमारे शरीर को स्थिरिता (शिव और सोम) प्रदान करती है।

प्राण एक उत्कृष्ठ ऊर्जा है जो ब्रह्मांड में हर चीज में प्राण फूंकती है। यह जीवन की नाड़ी और श्वास है।

अग्नि व्यक्ति में पाचक शक्ति है और वेद का पहला शब्द भी है। अग्नि पूरे शरीर को जीवन शक्ति का उपहार देती है।

तेजस एक उत्कृष्ठ ऊर्जा है जो हर चीज को परिवर्तित कर देती है और प्रबुद्धता की दिशा में ले जाती है। यह तापस्य के साथ बहुत करीब से जुड़ी हुई है, जिसका मतलब है ताप का बढ़ना।

ओजस वह कोमल ऊर्जा है जो शरीर को फलने-फूलने और चमकने के लिए हर चीज की अनुमति देता है। यह सोम, कोमल रस है, के साथ बहुत करीब से जुड़ा है जो शरीर और ब्रह्मांड में प्रत्येक चीज को एक साथ बांधे रखता है।

व्यवहारिक उदाहरण

इस अटूट दार्शनिक और जटिल सरंचना को बेहतर ढंग से समझाने के लिए, मैं अपनी बातचीत में एक उदाहरण इस्तेमाल करना चाहता हूं। हम तीन दोषों – वात, पित्त और कफ को उन्हें अलग-अलग प्रकार के कार इंजनों की तुलना करते हुए समझ सकते हैं।

वात सौर-ऊर्जा से चलने वाली इलैक्ट्रिक कार है, जो नाजुक है। हालांकि, इसकी सहन-शक्ति सीमित होती है और दोबारा ईंधन भरने के लिए गर्मी और समय की जरुरत होती है। कफ उसका एकदम बिपरीत है। यह एक डीजल मोटर है, बहुत दमदार और भरोसेमंद। यह हालांकि, धीमी और सुस्त होती है। सामान्य पित्त कार एक फरारी है, जो बहुत तेज है और शून्य से सौ तक सेकेंडों में पहुंच जाती है। फिर भी, ये इंजन बहुत जल्द गर्म हो जाते हैं, और, इसीलिए, बहुत सारी ठंडक और ईंधन की जरुरत पड़ती है।

ये उदाहरण तीन दोषों को बहुत अच्छी तरह समझाते हैं और उन्हें हमारी परिचितता में मजबूती देते हैं।

आगे आप अपने प्रबल दोष प्रकार को तेजी से ढूंढ सकते हैं और इसकी पहचान करने के लिए आसानी से जांच कर सकते हैं, जो आपकी व्यक्तिगत मूल शारीरिक बनावट को प्रतिबिंबित करता है। निश्चित रुप से ऐसा संभव है कि आप मिश्रित प्रकार के हों। ये वात-पित्त, पित्त-कफ और वात-कफ हैं। **मैं इस बात की बहुत ज्यादा सिफारिश करता हूं कि आप किसी प्रशिक्षित आयुर्वेद डॉक्टर से परामर्श लें।** आपके दोष का निदान नाड़ी देखकर तय किया जायेगा।

किसी भी गलतफहमी को दूर करने के लिए, संतुलन में होने का मतलब नहीं है कि व्यक्ति में इन दोषों में से प्रत्येक का एक-तिहाई है। इसका मतलब है कि व्यक्ति अपने शारीरिक बनावट प्रकार के अनुसार जीता है और इसीलिए व्यक्तिगत स्थिति का आपस में ताल-मेल है।

आयुर्वेद में इस बात की जानकारी है कि आपकी शारीरिक बनावट के अनुसार कैसे खायें और दोषों में से किसी असंतुलन को कैसे हटाया जाय।

ज्यादातर दोष असंतुलन गलत खान-पान का नतीजा हैं। इन्हें सावधानीपूर्वक मुख्य रुप से ऐसी चीजों को खाने और पीने के द्वारा ठीक किया जाता है जो आपके लिए उपयुक्त हैं और साथ ही सचमुच आपको संतुष्ट करती है।

2: स्वास्थ्य के वैदिक सिद्धान्त

भोजन ही जीवन है

वैदिक साहित्य के सरताज, श्रीमद भागवत में लिखा गया है।

ब्रह्मांड सघन हुआ। आकाशगंगा, सौर प्रणाली और ग्रहों की उत्पत्ति हुई। भौतिकता का जन्म हुआ। धरती ने कुछ हल्के प्राणी देखे, जो ब्रह्मांड में नीले नीलम के जैसे चमके। उन्होंने हमारे ग्रह में प्रबुद्ध प्राणियों के तौर पर रहना शुरु कर दिया।

मनु, सूर्य भगवान विवास्वत के पुत्र, और उनकी पत्नी, सतरुपा, धरती पर पहले व्यक्ति थे। उनकी राजसी सूरत थी, लंबे व पुष्ठ और अतुलनीय सौन्दर्य के स्वामी थे। उनका आकार हमारे आकर से बड़ा था। वे तीन मीटर तक लंबे थे। हमारे ग्रह की जलवायु लगातार गर्म रहती थी, एक कभी न खत्म होने वाला बसन्त था, ठीक वैसा ही जैसा वर्तमान में बैलिएरिक द्वीप में है। नदियां और धाराएं क्रिस्टल की तरह स्वच्छ और साफ थीं। हमारे ये पूर्वज इस अतुल्य अमृत के पोषण से कई पीढ़ियों तक जिंदा रहे। उन्हें न बीमारी, न युद्ध, और ना ही दुःख की जानकारी थी।

यह मानव जाति के पहले युग का जीवन था, जिसे संस्कृत में कृत्य-युग या सतयुग कहा जाता है। जैसे ही आकाशगंगा उत्पत्ति के केन्द्र से दूर हुई, अंधकार में मानव की चेतना धीरे-धीरे कम होती गयी। उत्पत्ति और मानव जाति के बीच सद्भाव की निरंतरता का पहला विभाजन हुआ। लोगों ने प्राकृतिक कानून के अनुरुप जीवन की उस गुणवतता को अधिक से अधिक खोना शुरु कर दिया। मानव जाति के इस दूसरे युग, त्रेता युग में, गतिविधि ने आध्यात्मिक प्रयास की जगह ले ली।

कृषि और पशु पालन शुरु हुआ। मानवजाति शाकाहारी बन गयी। अधिक ठोस भोजन ने इस समय दिखाई देने वाली पहली बीमारियों को जन्म दिया, ठीक उसी तरह जैसे बच्चे को पाचन समस्याएं होती है, जब वह दूध पीना छोड़ता है। जलवायु भी बदल गई। यह लोगों की तरह, रुखी और कठोर हो गयी। आयुर्वेद, जीवन का ज्ञान, जीवन को बचाने और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण बन गया।

तीसरे युग, द्वापर-युग की शुरुआत में, पहला हिमयुग आया। मूल आवश्यकता के कारण, लोग शिकारी बन गए और पहली बार मांस खाया। मांस खाने से, जो उस समय की मानव जाति के साथ हुआ होगा, उससे पहली गंभीर बीमारियों और संघर्ष की उत्पत्ति हुई। दूसरे युग के दौरान लोग मुख्य रुप

से मेवे, सब्जियां, फलों, दूध उत्पादों, अनाज और दालों का सेवन करके भी जीवित रहे।

चतुर्थ युग की शुरुआत में मांस खाने में वृद्धि हुई। चतुर्थ युग की शुरुआत लगभग 5000 साल पहले हुई और इसे कलियुग के रूप में जाना जाता है आज हम इस युग के अंत के करीब पहुंच रहे हैं। पीड़ा और युद्ध एक अनिवार्य वास्तविकता के रुप में देखा जाता है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं है, जब जीवन की असीम क्षमता और रचनात्मकता युग बीतने के साथ-साथ अपनी पूर्ण क्षमता से लगभग 5-8% गिर गई थी! जीवन के अर्थ को पूरी तरह से भुला दिया गया था।

जीवन को खुशहाली का विस्तार बनाने की बजाय, यह स्वीकार कर लिया गया कि जीवन एक संघर्ष है और मनुष्य की यही भूल है। इन युगों में लोगों की औसत उम्र बहुत ज्यादा गिरती चली गयी। चतुर्थ युग की शुरुआत में लगभग लोग 120 वर्ष तक जीते थे। मध्य में, जब यीशु मसीह जीवित थे, औसत जीवन प्रत्याशा 30 साल थी, जो सबसे निचला स्तर था। आज यह वापिस करीब 75 साल तक पहुंच गयी है।

आज, चतुर्थ युग के अंत में, "क्वांटम लीप" से स्वर्ण युग फिर से वापसी होगी। हमारे समय की तीसरी सहस्त्राब्दी की शुरुआत में, हम स्वयं को स्वर्ण युग में परिवर्तन काल के मध्य में पाते हैं जिसे वेद राम-राज या "पृथ्वी पर स्वर्ग" कहते हैं। (परिशिष्ट देखें)।

जैसा कि हमने देखा है, हमारे ग्रह के इस इतिहास के माध्यम से, भोजन एक दिव्य प्रकृति का है। शुरुआत में जीवित प्राणियों को अपना पोषण सीधे स्रोत से मिलता था। उसके बाद भोजन तेजी से रुखा बन गया। हालांकि, चाहे मोटा हो या महीन, हर भोजन में परम ऊर्जा है। हमारे भोजन से हम सूरज की ऊर्जा हमारे शरीर में एकीकृत करते हैं। इस पृथ्वी पर पूरा जीवन इस सौर ऊर्जा से अवतीर्ण/कमत्तर हो गया है।

यह पुस्तक आपको जीवन के वैदिक सिद्धांतों को अपने रोजमर्रा की जिंदगी में एकीकृत करने और यह पहचानने में मदद करती है कि भोजन ईश्वर परम है!

3: भोजन के प्रकार

आयुर्वेद जीवन का समर्थन करने वाले और जीवन को नुकसान पहुंचाने वाले खाद्य पदार्थों के बीच अंतर करता है। कुछ भोजन शरीर और मन का उत्तम ढंग से पोषण करते हैं, जबकि अन्य नहीं करते हैं।

सात्विक भोजन

सात्विक गुणवत्ता वाले भोजन शरीर का निर्माण करते हैं और सभी प्रकार के लोगों के लिए स्पष्टता, खुशी और प्राण ऊर्जा प्रदान करते हैं। घी, शहद, दूध, ताजे, पके हुए फल और सब्जियां, साथ ही साथ अनाज और चावल सात्विक खाद्य पदार्थों के उदाहरण हैं। भूमि के ऊपर उगने वाली सब्जियां भूमिगत उगने वाली सब्जियों से बेहतर होती हैं, क्योंकि वे अधिक सौर ऊर्जा संचित कर सकती हैं। चुकुंदर और गाजर अपवाद हैं। केवल रासायनिक और आनुवांशिक संशोधन रहित, 100% शुद्ध भोजन, सात्विक हो सकता है। स्वादिष्ट, हल्के और ताजे वैदिक मेन्यू स्वभाविक रुप से सात्विक होते हैं।

राजसी भोजन

राजसी गुणवत्ता वाला भोजन तन और मन को गर्मी प्रदान करता है। अत्यधिक या गलत मात्रा में इस्तेमाल करने पर, वे व्यक्ति को हठी, आक्रामक और अधीर बना सकता है। हालांकि, जो आलसी, सुस्त और निष्क्रिय हैं वे राजसी भोजन को अल्प मात्राओं में खा सकते हैं। राजसी भोजन कफ संरचना वाले लोगों को तरोताजा कर देता है और उन्हें किसी भी गतिविधि और चीजों को देखने की क्षमता के लिए ज्यादा दृढ़ संकल्प और आवेग प्रदान करता है। सभी गर्म मसाले, मूली, प्याज, लहसुन, लीक, पेपरिका और चिली राजसी भोजन के उदाहरण हैं। इसके अलावा काफी, ब्लैक टी, शराब और विलासी भोजन इस श्रेणी से संबंधित है और यदि खाये जाते हैं तो, बहुत ध्यान दिया जाना चाहिए।

तामसी भोजन

तमस गुणवत्ता वाला भोजन तन और मन को शिथिल, सुस्त और नीरस बनाता है। वे पाचन प्रणाली पर बोझ डालते हैं और बीमारी को बढ़ावा देते हैं। वे भोजन विशिष्ट विषाक्त पदार्थों को उत्पादित करते हैं। इसका शाब्दिक मतलब होता है "अपच भोजन"। तामसी भोजनों में मांस, अंडे, सख्त चीज, पैकबंद दूध, प्रिजर्वेटिव्स युक्त भोजन, डीप फ्रोजन और कैन बंद उत्पाद, दोबारा गर्म किया गया भोजन, इंस्टेन्ट भोजन, आनुवांशिक तौर पर संसोधित और सिंथेटिक भोजन शामिल है। सिरका, कैमिकल की दृष्टि से अत्यधिक अम्लता

वाला एल्कोहॉल माना जाता है, परिष्कृत शक्कर, चॉकलेट, औद्योगिक तौर पर निर्मित नमक और मूंगफली के सभी उत्पादों में ऐसे तत्व होते हैं जिनका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। मशरुम और तोफू चीज भी तामसी भोजन के समूह से संबंधित है। पुराना भोजन, फरमेंन्टेड पेय (एल्कोहॉलिक ड्रिंक्स), यीस्ट वाला भोजन या मशरुम तामसी होते हैं। हर तरह का ड्रग तमस से पूर्ण होता है। इसीलिए, व्यक्ति को इस तरह के भोजन और पेय पदार्थों पर नजर रखनी चाहिए।

सफेद शक्कर

सफेद परिष्कृत शक्कर से लगभग सभी विटामिन और मिनरल निकाल लिए जाते हैं। यह शरीर में रासायनिक बम जैसा काम करती है, क्योंकि यह शरीर की कोशिकाओं में मुक्त कणों को बांध देती है और उनका पोषण करती हैं। गन्ने की कच्ची शक्कर, पॉम शुगर, गुड़ और शहद की नपी-तुली मात्रा लें। डायबिटीज वाले लोग भी फ्रूक्टोज इस्तेमाल कर सकते हैं। शर्करा जो गन्ने की परिष्कृत शक्कर होती है, एकमात्र एक ऐसी शक्कर है जिसमें प्राकृतिक pH वैल्यू और संतुलित पित्त होता है। शक्कर के विकल्प इसकी जगह नहीं ले सकते हैं, क्योंकि साबित हो चुका है कि वे मुक्त कणों को बढ़ाते हैं। पाचन तंत्र उन्हें बाहरी तत्व मानता है।

ध्यान रखें: शहद को 40 डिग्री से अधिक तापमान पर न उबालें क्योंकि इसके कारण विषाक्त पदार्थ उत्पन्न हो सकते हैं।

पुरानी आयुर्वेदिक कहावत है:

“यदि आप शहद को गर्म करते हैं, अमृत विष में तब्दील हो जाता है!”

4: सेहतमंद आयुर्वेदिक भोजन एवं भोजन के पूरक (Supplements)

पुराने वैदिक ग्रंथों में कहा गया है कि घी एक ऐसा उत्पाद है जो मां के दूध की गुणवत्ता के निकट होता है और मस्तिष्क संबंधी कोर्टेक्स के समान आणविक संरचना होती है।

घी – एक चमत्कारी औषधि

जो आयुर्वेद इस्तेमाल कर चुके हैं वे जानते हैं कि घी को पहले से ही चमत्कारी दवा का रुतबा प्राप्त है। पुराने वैदिक ग्रंथों में कहा गया है कि घी एक ऐसा उत्पाद है जो मां के दूध की गुणवत्ता के निकट होता है और मस्तिष्क संबंधी कोर्टेक्स के समान आणविक संरचना होती है। अनुभव से यह ज्ञात है कि जितने समय के दौरान बच्चों का पोषण केवल मां के दूध द्वारा होता है, उनका पाचन तंत्र बहुत अच्छी तरह से कार्य करता है और उनके मल में एक सुखद गंध होती है, साथ ही बच्चों में भी बहुत ही सुखद गंध होती है और उनकी नाजुक प्रतिरक्षा प्रणाली जीवन में किसी अन्य समय की तुलना में इस समय ज्यादा मजबूत होती है। क्योंकि दूध में माता का प्यार होता है, जो इसे सभी सामग्रियां प्रदान करता है जो कि बच्चे के लिए अच्छी तरह से विकसित होते हैं। विशेष रुप से, ओज बीमारियों से शरीर को बचाता है। यह सामग्री स्वस्थ शिशु में उच्च मात्रा में पाई जाती है और गहरे आकर्षण का कारण भी है जो बच्चों के प्रति लोगों में होता है।

"खुशहाल" और स्वस्थ गाय के दूध में लगभग समान बहुमूल्य सरंचनात्मक पदार्थ होते हैं। दूध के इन गुणों को एकीकृत करने के लिए निम्नलिखित प्रक्रियाओं को करें:- दूध से मलाई निकालना। मलाई से मक्खन बनाना। अगला कदम होता है मक्खन को पिघलाना और शुद्ध करना। आखिर में मिलने वाला उत्पाद "घी" होता है।

घी प्रोटीन और अपशिष्ट पदार्थों से मुक्त होता है और इसमें ओज की मात्रा अन्य सभी भोजन से अधिक होती है।

लेकिन सावधान रहें। बहुत ज्यादा घी इस्तेमाल करने से लीवर कमजोर हो सकता है।

प्रत्येक भोजन जिसे घी में पकाया जाता है उसके अपने गुण भी ताकतवर हो जाते हैं, मानव शरीर द्वारा इसे बेहतर ढंग से अवशोषित किया जाता है और पचाने में आसान होता है। घी भोजन को विघटित करने और इसकी ऊर्जा को स्थानांतरित करने के लिए सबसे अच्छा उत्प्रेरक है। घी को पाचन क्रिया द्वारा इतना परिष्कृत बना दिया जाता है कि यह छोटी से छोटी कोशिकाओं में भी प्रवेश करने में सक्षम रहता है, उनका पोषण और सफाई करता है। इसके अलावा, घी में जीवन को नये प्राण देने का प्रभाव होता है।

आयुर्वेदिक शुद्धिकरण उपचार, पंचकर्म में भी घी का इस्तेमाल होता है। अन्य शुद्धिकरण तरीकों की तुलना में, पंचकर्म न केवल पानी में घुलनशील अशुद्धियों को हटाता है बल्कि वसा में घुलनशील विषाक्त पदार्थों और शरीर में जमा भारी धातु को भी हटाता है।

घी बहुत ही शुद्ध और जानवरों के प्रोटीन से पूरी तरह मुक्त होता है: घी बनाने के लिए केवल नमक रहित, आर्गेनिक मक्खन ही इस्तेमाल करें।

इन्ही कारणों से घी को आयुर्वेदिक रसोई में वनस्पति तेलों की तुलना में पसंद किया जाता है। तेलों को ऊपर से छिड़का जाता है। जैतून और सूरजमुखी से कोल्ड प्रेस्ड तेलों को आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से सबसे अच्छे तेलों में गिना जाता है क्योंकि वे पचाने में आसान और पौष्टिक होते हैं। हालांकि, मैं इन तेलों को तलने के लिए इस्तेमाल नहीं करने की सिफारिश करता हूं। इसके लिए, नारियल तेल इस्तेमाल करना बेहतर रहता हैं। तलने के लिए घी भी इस्तेमाल किया जा सकता है। फिर भी, इसे बहुत ज्यादा गर्म न होने दें क्योंकि यह बहुत जल्दी जल जाता है। यदि घी से धुआं निकलने लगे तो, समझ ले यह बहुत गर्म हो चुका है। कृपया केवल उच्च गुणवत्ता के तेलों का इस्तेमाल करें। सस्ते तेल ज्यादातर मूंगफली से बनाये जाते हैं और पचाने में मुश्किल होते हैं। बुरे तेल के सेवन से पेट भी फूलता है। सोयाबीन के तेलों से बचें, जिन्हें पचाना मुश्किल होता है और अक्सर आनुवांशिक रुप से संसोधित पौधें से बनते हैं।

घी बनाने का तरीका

अनुमानित समय: 25 मिनट्स।

सामग्रियां: 1 किलोग्राम मक्खन

मैं आपसे आर्गेनिक स्रोतों या अच्छी डेयरी से अच्छा, नमक रहित मक्खन खरीदने की सिफारिश करता हूं। घी लगभग अनिश्चित समय तक चलता है। घी को मिट्टी के बर्तन में किसी ठंडे स्थान पर, सूखी जगह पर रखना सबसे अच्छा रहता है। फ्रिज में रखा हुआ घी कंडेन्स्ड पानी के जमने की वजह से जल्दी खराब हो सकता है। घी को केवल साफ, सूखे चम्मच से निकालना महत्वपूर्ण होता है।

तैयारी: समय लगभग 1 किलोग्राम मक्खन के हिसाब से है। अन्य मात्रा में समय अलग-अलग हो सकता है।

बढ़िया, नमक रहित मक्खन को एक गहरे, चौड़े बर्तन में मध्यम आंच पर उबाल आये बगैर पिघलाए। (इसे जलने न दें!)

उपाय: तापमान को फूड थर्मोमीटर से नियंत्रित करें।

अगले 10 से 15 मिनट्स के दौरान, प्रोटीन वसा से अलग होता है, अलग हुआ प्रोटीन सतह पर एकत्रित होता रहता है और मक्खन की नमी भाप बनकर उड़ती रहती है। मक्खन लगभग 1/8 पानी होता है।

यदि, अगले 5 मिनट्स के बाद, प्रोटीन मक्खन से अलग हो जाती है, उसके बाद इसे छननी वाले चम्मच की मदद से सावधानी पूर्वक सतह से हटा लें। यह प्रक्रिया घी के सुनहरा भूरा और क्रिस्टल की तरह साफ होने पर जारी रखें। पूरी प्रक्रिया के दौरान आपको घी को छूना और हिलाना नहीं चाहिए और तापमान 108 डिग्रीसेंटीग्रेड से अधिक नहीं जाना चाहिए। (थर्मोमीटर)

थोड़ी देर बाद तरल पूरी तरह से पारदर्शी हो जाता है और बर्तन/ कढ़ाई के तल पर केवल कुछ कण रह जाते हैं। घी को हिलाये नहीं।

चूल्हा बंद कर दें और घी को 20 मिनट ऐसा ही रखा रहने दें। इसके बाद छननी के अंदर पतला कपड़ा इस्तेमाल करते हुए इसे मिट्टी के बर्तन में या, नहीं तो, स्टेनलेस स्टील के मर्तबान में छान लें। जब घी ठंडा हो जाये, आप ढक्कन बंद कर सकते हैं।

दूसरा तरीका: जो लोग शहरों में रहते हैं वे शायद इससे परिचित होंगे। हम लोग प्रत्येक दिन घर के लिए दूध लेते हैं, जब हम दूध को उबालते हैं और उसे ठंडा होने के लिए रखते हैं तो ठंडा होने पर उसके ऊपर मलाई की परत जम जाती है जिसे आप अलग बर्तन में जमा कर सकते हैं और उस बर्तन के भर जाने तक हर रोज या जब भी आप दूध खरीदकर लाते हैं मलाई की परत इसमें डालते रहें।

बर्तन को फ्रीजर में रखें ताकि मलाई खराब न हो, जब बर्तन भर जाये तो इसे फ्रीजर से निकालकर इसके सामान्य होने तक किसी सुरक्षित जगह में रख

दें। जब यह सामान्य तापमान पर पहुंच जाता है तो इससे अच्छी तरह मिला लीजिए और चाहे तो इसमें और दही डालें और दोनों को मिलाकर रात भर के लिए छोड़ दें।

अब इसे बड़े बर्तन में डालें और हाथ से फेंटना शुरु करें, यह थोड़ा मेहनत का काम है। करीब 10 मिनट तक फेंटने के बाद आप देखेंगे कि मक्खन पानी से अलग होने लगा है जब यह पूरी तरह से अलग हो जाये तो इसका गोला बना लीजिए।

घी बनाने का तरीका पहले जैसा ही है।

आपकी अपनी सुरक्षा के लिए, बर्तन/ कढ़ाई को ऐसे ही न छोड़ें और घी को छानते समय सतर्क रहें क्योंकि गर्म घी से आपकी त्वचा जल सकती है।

आयुर्वेदिक रसोई में ताजा दही तैयार करना और इसका विशेष महत्व

प्राचीन काल से ही पूरी दुनिया में लोग ताजा बना, खुद बनाये गये खट्टे दूध के उत्पादों का सेवन करते आये है। उनमें प्राकृतिक और संतुलित बैक्टीरिया मिले होते हैं जो आंतों की पूरी प्रणाली पर अनुकूल असर डालते हैं। जमे हुए दूध के उत्पाद, गाढ़ा खट्टा दूध, छाछ और योगर्ट कुछ जाने-माने खट्टे दूध उत्पाद हैं। मिश्र से भारत तक दही से बनने वाला पेय ऐसा है जो प्रत्येक देश में लगभग एक ही तरीके से बनाया जाता है। तुर्की में इस दही के पेय को ऐरान कहा जाता है और भारत में यह प्रसिद्ध राष्ट्रीय पेय, लस्सी के नाम से जाना जाता है। एंटीबॉयोटिक्स लेने के बाद जो कि आंतों की प्रणाली को बरबाद कर देते हैं, आपको इस प्रणाली को दुरुस्त करने के लिए एक हफ्ते तक हर रोज 1-2 गिलास नमकीन लस्सी पीनी चाहिए।

मैं दृढ़ता से सलाह देता हूं कि आप अपने लिए दही खुद तैयार करें। इन दिनों बिकने वाली अधिकांश दही, योगर्ट कल्चर्ड से भरी होती है जिन्हें प्रयोगशालाओं में कृत्रिम रूप से उत्पादित किया जाता है और कुछ कल्चर्ड को आनुवंशिक रूप से संशोधित किया जाता है। अच्छे दही में, जो ताजा बनाया गया हो, प्रकृति मां के बहुत बेहतर और स्वस्थ बैक्टीरिया कल्चर होते हैं। 2 दिनों के बाद दही का अति-अम्लीकरण (बहुत खट्टा) हो जाता है और इसे लंबे समय तक इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

ताजा दही जमाना

तैयारी का समय : 10-15 मिनट्स।

जमने की अवधि 6-8 घंटे,

सामग्रियां: 1 लीटर मलाई वाला दूध और 125 ग्राम दही।

तैयार करने की विधि:

दूध को गहरे बर्तन में डालें, इसमें उबाल आने दे और उसके बाद धीरे-धीरे लगभग 2-4 मिनट्स तक गर्म करें।

बर्तन को ठंडे पानी के बर्तन में रखें और इसे लगभग 38-40 डिग्री सेंटीग्रेट तक ठंडा होने दें। डबल बॉयलर इसके लिए उपयुक्त रहता है। सावधानीपूर्वक, चम्मच से दूध में दही डालें, इसे अच्छी तरह से मिला लीजिए। बर्तन को ढक्कन से बंद कर दें और इसे लगभग 6-8 घंटों के लिए 40 डिग्री सेंटीग्रेट तापमान वाली गर्म जगह पर रख दें। कोई गर्म आलमारी उपयुक्त रहेगी लेकिन यदि गर्म जगह उपलब्ध नहीं है तो दूध को बड़े, चौड़े थर्मस फ्लास्क में डालें और इसे तौलिये से लपेट लें। 6-8 घंटे के बाद दही तैयार हो जायेगा। दूध ठोस और दही एकसार होनी चाहिए।

दही को तुरंत फ्रिज में रख दें, अन्यथा इसमें और अधिक खमीर उठेगा और इसकी वजह से यह बहुत खट्टा हो जायेगा।

देखिए अपने लिए खुद दही बनाना कितना सरल है!

आयुर्वेदिक जल

उबला हुआ पानी, घी की तरह ही, शरीर की सफाई के लिए महत्वपूर्ण होता है और इसे अच्छी स्थिति में रखता है। आयुर्वेद में ऐसा माना जाता है कि पानी को कम से कम दस मिनट्स तक उबालना ऐसी परिवर्तन प्रक्रिया को शुरु करता है जिससे उच्च गुणवत्ता का पानी तैयार होता है। इस प्रकार का पानी शरीर के विषाक्त पदार्थों को हटाने में मदद करता है। इस पानी "आयुर्वेदिक जल" को पूरे दिन पिया जाना चाहिए (पित्त प्रवृत्ति वालों को इसे गर्म पीना चाहिए)। 10 मिनट्स तक गर्म करने की प्रक्रिया से यह मोलिक्यूल-बॉयोलॉजिकल सरंचना में बदल जाता है। पानी सौम्य और नर्म हो जाता है और विषाक्त पदार्थों को हटाते हुए, संपूर्ण शरीर प्रणाली में बिना बाधा के प्रवाहित हो सकता है। उबालने के बाद, धीमी आंच पर ढक्कन के बगैर उबलने देना चाहिए। यह पानी को शुद्ध करता है और अशुद्धियों को बेअसर, अलग और समाप्त करता है। इसीलिए, अपना थर्मस पानी से भरने के बाद बर्तन में थोड़ा सा पानी छोड़ देना चाहिए। पानी को दिन भर घूंट भरकर पीना सबसे अच्छा रहता है।

ध्यान देने योग्य बात: प्रत्येक दिन 1 लीटर पर्याप्त रहता है, जब तक कि आपका डॉक्टर आपको ज्यादा मात्रा में पीने के लिए न कहें। जल्दी ही आप जान जायेंगे कि इस तरह से तैयार किये गए पानी का बहुत अच्छा स्वाद होता है। यह सौम्य और हल्का सा मीठा होता है। इसे फलों के रस, हर्बल चाय और स्टिल मिनरल वॉटर के साथ मिलाना सर्वोत्तम रहता है।

अदरक वाला पानी

धुले और छिले हुए अदरक के 4 टुकड़े (लगभग 5 मिमी) 1 लीटर पानी में डालें और इसे तब तक उबालते रहें जब तक यह आधा लीटर न रह जाय। आप अदरक वाला पानी दिन में कभी भी पी सकते हैं। यह सर्दी और कफ बढ़ने की वजह से होने वाली इस तरह की बीमारियों में मदद करता है। पित्त प्रवृत्ति वाले लोगों को अदरक वाला पानी बहुत ज्यादा नहीं पीना चाहिए।

5: पोषण के वैदिक विचार

पुराना आयुर्वेदिक कथन है।

"यदि आप सही ढंग से नहीं खाते हैं तो दवा व्यर्थ है। सही भोजन और दवा अनावश्यक है"।

भोजन स्वस्थ रहने के लिए सबसे आसान और सबसे स्वाभाविक तरीका है। सही समय पर सही तरीके से सही मात्रा में सही चीज खाना बीमार पड़ने से बचने में मदद करता है और युवापन को बनाए रखने में मदद मिलती है। हम क्या खाते हैं इससे महत्वपूर्ण है हम भोजन को कैसे पचाते हैं। हालांकि उचित भोजन महत्वपूर्ण है, मगर अच्छा पाचन निर्णायक पहलू है। दुनिया में सबसे अच्छा भोजन बेकार और हानिकारक है यदि यह खराब ढंग से पचता/हज़म होता है। प्रत्येक व्यक्ति की अलग-अलग पौष्टिक आवश्यकताएं होती हैं। पश्चिमी देशों में, सामान्य आहार की सिफारिशें की जाती हैं। यहां प्रोटीन की सही मात्रा पर जोर दिया जाता है, बहुत अधिक वसा या मीठे भोजन नहीं खाया जाता है, इत्यादि। इसके विपरीत, आयुर्वेद शायद इसकी सलाह दे सकता है, उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को वसायुक्त भोजन से बचना चाहिए जबकि दूसरे को खाने की सिफारिश करना।

स्वस्थ आहार के लिए व्यंजनों का स्वाद बेहद महत्वपूर्ण होता है। कला और संगीत के साथ हम अच्छी रुचि पर जोर देते हैं, लेकिन दुर्भाग्यवश भोजन के साथ पर्याप्त रुप से हम ऐसा नहीं करते हैं। जानवरों के साथ रिसर्च से पता चला है कि वे उन खाद्य पदार्थों को चुनते हैं जो उनके शरीर को वे तत्व उपलब्ध कराते हैं जिनकी कमी है। वे स्वाद और सूंघने की अपनी समझ के माध्यम से इसे प्राप्त करते हैं। ऐप्स (वानरों), का उदाहरण लेते हैं, वे अपनी किसी भी तरह की तकलीफ का उपचार करने के लिए 300 से अधिक पौधों के बीच उचित औषधि ढूंढ सकते हैं, जिसमें कई औषधीय पौधे भी शामिल हैं। भोजन का सबसे बड़ा प्रभाव भोजन तैयार करने वाले व्यक्ति की जानकारी की गुणवत्ता से आता है। भोजन खाने के दौरान मूड दूसरा सबसे महत्वपूर्ण पहलू होता है। एक और प्रभाव है भोजन की सही बनावट। भोजन प्राकृतिक होना चाहिए, आनुवांशिक रूप से परिवर्तित नहीं किया गया हो, और जितना संभव हो, जैविक और जहरीले पदार्थों से मुक्त होना चाहिए।

क्योंकि यह विषय बहुत महत्वपूर्ण है, और ऐसी चीज है जो मेरे दिल के बहुत करीब है, इसलिए मैंने निम्नलिखित अध्याय को शामिल किया है।

आनुवांशिक रूप से परिवर्तित भोजन

यह स्पष्ट होना चाहिए, यहां तक कि भगवान के अस्तित्व में विश्वास नहीं करने वाले व्यक्ति के लिए भी, कि मानव जाति उन शक्तियों की तुलना में बेहतर ढंग से चीजें पैदा नहीं कर सकती है जिन्होंने उसे जन्म दिया है। प्रकृति माँ हमेशा हमसे आगे है। यह इन क्षेत्रों से दूर रहने का पर्याप्त कारण होना चाहिए

ऐसी चेतावनी देने वाली पर्याप्त रिपोर्ट्स हैं, जिन्हें पढ़ा जा सकता है, उदाहरण के लिए www.greenpeace.org में एक रिपोर्ट यह दिखाती है कि जानवरों और पौधों के जीनोम में किए गए बदलावों को ठीक नहीं किया जा सकता है और नतीजे भविष्य की पीढ़ियों के लिए अप्रत्याशित हैं। इसीलिए आपको ऐसे लोगों और संस्थाओं को समर्थन देना चाहिए जो प्रकृति के संरक्षण के लिए काम करते हैं। केवल ऐसे भोजन खरीदना जो शुद्ध है और आनुवांशिक रुप से उसमें छेड़छाड़ नहीं की गयी है।

वैदिक पाक कला (कुकिंग)

भारत में 'अतिथि देवो भव' अर्थात अतिथि देवता समान माना जाता है और उसका प्रसन्न मन से सत्कार किया जाता है ऐसे ही रिवाज़ कई अन्य समाजों में मिलते हैं। उदाहरण के लिए, पुराने रूस में, गरीब से गरीब किसान भी दिव्य अतिथि के लिए मेज पर एक अतिरिक्त स्थान स्थापित करने की परंपरा का पालन करते थे। दरवाजे पर दस्तक देने वाले किसी भी अजनबी को हमेशा भोजन दिया जाता था। अजनबी को ईश्वर मान लिया जाता था और उसके साथ भोजन खुशी से साझा किया जाता था। अगर कोई नहीं आया, तो यह जगह ईश्वर की उपस्थिति का अनुस्मारक होता था। मैं प्रत्येक भोजन से पहले कृतज्ञता जताने के लिए भगवान का शुक्रिया अदा करना, या कुछ क्षण के लिए रुकना और 3-5 मिनट के लिए ध्यान करने की सिफारिश करता हूं। यह अवधारणा एक जीवन सहायक मूड बनाती है और भोजन की अच्छी सामग्री की गुणवत्ता भी बढ़ाती है।

भोजन के साथ शिष्टाचार के वैदिक नियम

शांत और खुशनुमा माहौल में भोजन करना तैयारी का अगला तार्किक कदम है। ध्यान पूरी तरह से भोजन पर होना चाहिए। टेबल और कमरा प्यार और खूबसूरती से सजाया होना चाहिए। मेल खाता संगीत एक अच्छी तरह से संतुलित और मनभावन मनोदशा को बढ़ाता है। भोजन के दौरान काम न करना, पढ़ना, टेलीविजन देखना या बहुत ज्यादा बात न करना सबसे अच्छा रहता है।

प्रत्येक दिन लगभग एक ही समय में भोजन करना शरीर के लिए अच्छा होता है और निरंतरता और तालमेल को बढ़ावा देता है, जो कि मानव जीवन की बुनियादी आवश्यकताएं हैं। हमारे वर्तमान व्यस्त युग में, जहां हम हमेशा भागते रहते हैं, हम यह भूल जाते हैं कि यह कितना महत्वपूर्ण है। केवल तभी खाएं जब पिछला भोजन पच गया हो और आप वास्तव में भूखे हैं।

यह पाचन तंत्र के लिए सबसे अच्छा है। परिस्थितियों के आधार पर यह तीन से पांच घंटे तक कभी भी हो सकता है चूंकि पाचन मुंह में शुरु होता है, भोजन को अच्छे से चबाना से स्वस्थ पाचन को बढ़ावा देता है। भोजन को न तो बहुत तेज़ और न ही धीमे-धीमें खाना चाहिए। दोपहर के भोजन और रात के भोजन में गरम अदरक का पानी या उबला हुआ आयुर्वेदिक पानी पियें। शीतल पेय और भोजन पाचन प्रक्रिया को कमजोर करते हैं और इसलिए, इनसे बचना चाहिए।

आदर्श रूप से, आपको पेट पूरा भरने तक नहीं खाना चाहिए। पेट भर जाने के एहसास का लगभग तीन-चौथाई हिस्सा ही ग्रहण करें। जब आप खाने की टेबल से उठें तो आपको ऐसा नहीं लगना चाहिए कि आप भूखे हैं। स्वाभाविक रुप से, आपका पेट पूरा नहीं भरा होना चाहिए। हम में से बहुत से लोगों ने यह एहसास खो दिया है हम पर्याप्त खाना खा चुके हैं। हम अक्सर हमारे शरीर की जानकारी के बगैर खाते हैं और बस सभी कुछ पेट में डालते जाते हैं। हमें एक बार फिर से यह सीखना होगा कि चीजों को अधिक सतर्कता और आनन्द के साथ कैसे करें।

इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम खाने से विचलित न हों। भोजन के समय पर बातचीत सुखद और मनोरंजक होनी चाहिए। ऐसे माहौल में हम अंतरात्मा की आवाज को महसूस करते और सुनते हैं, जो कहती है, "अब मैंने पर्याप्त खाना खा लिया है"। ऐसे में हमारे लिए थाली में कुछ छोड़ना आसान होता है जब हमारा पेट हम से कहता है। इसे आजमायें। कुछ समय बाद आप देखेंगे कि आपका पेट कितना खुश है, आप उसकी सुन रहे हैं।

खाने के बाद पांच से दस मिनट के लिए चुपचाप बैठना अच्छा रहता है, जिससे भोजन में मौजूद पौष्टिक तत्व ज्यादा आसानी से प्रवाहित हो सकें और शरीर के द्वारा बेहतर ढंग से ग्रहण किए जा सकें।

अनेक जगहों पर आप इन शब्दों को पायेंगे: V, P, K। इनका पूरा विवरण नीचे दिया गया है

V = वात, P = पित्त, K = कफ।

यदि किसी रेसिपि के सामने V- P+ K- लिखा है तो इसका अर्थ है, वात को घटाता है, पित्त को बढ़ाता है और कफ को घटाता है। (-) का अर्थ है घटाना और (+) का अर्थ बढ़ाना।

6: दोष असंतुलन

हम निरंतर बदलते रहने वाले समय में रहते हैं और मास मीडिया की ओर से प्राप्त होने वाली जानकारी की बाढ़ के साथ चलते हैं। सोशल मीडिया और तकनीक के इस युग में जीवन व्यतीत करना मानव इतिहास का सबसे सर्वश्रेष्ठ समय है लेकिन साथ में इसने हमारे जीवन को बहुत तनावग्रस्त भी बना दिया है, इसका नतीजा यह होता है कि ज्यादातर लोगों में वात असंतुलन हो जाता है, भले ही वे वात प्रकार के नहीं हैं। ये गड़बड़ियां उन्हें आंतरिक घबराहट, तीव्र चिंता, नींद में गड़बड़ियों, मानसिक एवं शारीरिक टेंशन और बेचैनी के तौर पर जाहिर करती हैं। वात गड़बड़ी को जीवन शैली और अच्छे आहार में सरल से बदलावों के द्वारा तालमेल बिठाया जा सकता है।

पित्त की गड़बड़ी आक्रामक व्यवहार, क्रोध, रोष, अधीरता या चिड़चिड़ेपन के रूप में दिखाई देती है। इस गड़बड़ी वाले लोग आनंद और सुख-शान्ति के सिद्धांतों को सीखकर संतुलन में ला सकते हैं। साथ ही ध्यान लगाना, उद्देश्यपूर्ण खेल, तैराकी, उपयोगी है। मीठा, कड़वा और कसैले स्वाद पित्त को संतुलन में लाते हैं।

कफ की गड़बड़ी खुद को सुस्ती, प्रेरणा की कमी और धीमी प्रतिक्रियाओं से व्यक्त करती है। जल्दी जागना, खेल, योग, लंबी दौड़ और ट्रान्सेंडैंटल मेडिटेशन, चीजों को सुचारु रुप से चलाने में मदद करती हैं। स्वाद जो कफ को संतुलित करने में मदद करते हैं वे तीखे, कड़वे और कसैले होते हैं।

6 स्वाद

महाकाव्य "रामायण" जैसे पुराने वैदिक पुस्तकों में, छह स्वादों के महत्व पर जोर दिया गया है। रामायण में श्रीराम और उनकी पत्नी सीता की गाथा का वर्णन है। मूल महाकाव्य, हजारों साल पहले महान ऋषि वाल्मीकि द्वारा संस्कृत में लिखा गया था तथा केवल भारत के ऊपरी वर्ग के समाज की पहुँच में था।

महाकाव्य को इस संस्करण में प्रेमपूर्वक लिखने के लिए हम उनके ऋणी हैं, हमें जानते हैं कि यह कितनी उन्नत, आदर्श वैदिक सभ्यता थी। श्रीराम और उनकी पत्नी सीता की कहानी से, हमें अंतिम स्वर्ण युग का अच्छा प्रभाव मिलता है।

तुलसीदास जी कहते हैं कि पूरे विश्व में प्रेम, खुशी, समृद्धि और शांति ने राज किया। उन्होंने आगे बताया कि संपूर्ण विश्व ने 10,000 वर्षों की अवधि तक इस स्वर्ण युग का अनुभव किया। उन्होंने यह भी विस्तार से वर्णन किया है कि

उस समय के दौरान खान-पान कैसा था, हर मेन्यू में, छह स्वाद प्रमुख होते थे और भोजन की गुणवत्ता इतनी ऊंची थी कि लोग बीमार नहीं पड़ते थे।

ये छह स्वाद हैं: - *मीठा, खट्टा, नमकीन, तीखा, कड़वा और कसैला।* आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से, ये सभी पंच तत्व - *पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश* - साथ ही प्राण, बेहतरीन जीवन ऊर्जा हैं जो ब्रह्मांड में सभी में व्याप्त है और जीवन को कायम रखती है।

स्वस्थ व्यक्ति उन स्वादों का चयन करता है जिनकी उसके शरीर को जरूरत है। स्वाद सिर्फ एक सुखद एहसास से कहीं ज्यादा बढ़कर है। यह व्यक्ति की मौजूदा जरूरतों और संवेदनशीलता का बैरोमीटर है। किसी निश्चित स्वाद के लिए इच्छा ऐसा संकेत है जिसकी शरीर को संतुलन बनाए रखने में मदद करने के लिए इस स्वाद वाले पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।

मीठा: मीठे स्वाद की उत्पत्ति पानी और पृथ्वी से हुई है। यह स्वाद स्वाभाविक रूप से सात्विक है। मीठे स्वाद वाले व्यंजन पौष्टिक, फायदेमंद और संतोषजनक होते हैं। संयम से इस्तेमाल किया जाये तो वे वात और पित्त को शांत करते हैं। "मीठा" रक्त, ऊतकों, त्वचा, बाल, और आवाज को मजबूती प्रदान करता है, साथ ही शारीरिक शक्ति में सुधार भी करता है। इसमें शीतलता का प्रभाव होता है। हालांकि, अत्यधिक उपयोग में कफ बढ़ जाता है और पाचन समस्याएं बढ़ जाती हैं। यह सुस्ती बढ़ाता है और हड्डियों को कमजोर करता है, विशेष रूप से दांतों को। बहुत मीठा भोजन सामाजिक बीमारी को बढ़ावा देता है और वजन की समस्याएं पैदा करता है।

खट्टा: खट्टे स्वाद की उत्पत्ति पृथ्वी और अग्नि के संपर्क से हुई। यह मन को उत्तेजित करता है, पाचन प्रक्रिया को बढ़ाता है, इंद्रियों को मजबूत करता है और इसकी तासीर गर्म होती है। खट्टा स्वाद वात की वजह से होने वाली बीमारियों को ठीक करने में मदद करता है। अत्यधिक इस्तेमाल करने से, खट्टे भोजन ने व्यक्ति के शुक्राणु उत्पादन पर हानिकारक प्रभाव डाला है, खून से अधिक अम्लीय बना दिया है और पित्त और कफ को बढ़ा दिया है।

नमकीन: नमकीन स्वाद की उत्पत्ति जल और अग्नि के मिश्रण से हुई। नमक की तासीर गर्म होती है। नमक वात को घटाता है और पित्त और कफ को बढ़ाता है। यह शरीर की नलियों को फैलाता है और पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है। मध्यम मात्रा में सेवन करने पर नमक बलगम को पिघलाता है, मरोड़ से आराम देता है और एक तरह का लैक्सिटिव है (पेट साफ करता है)।

कड़वा: कड़वे स्वाद की उत्पत्ति वायु और आकाश के मिलन से हुई है। कड़वापन स्वच्छ बनाता है और तासीर शीतल होती है। यह शरीर से अशुद्धियों को हटाता है और पाचक अंगों की सफाई करता है। कड़वा स्वाद पित्त

और कफ घटाता है। यदि इसे अत्यधिक इस्तेमाल किया जाये तो यह वात गड़बड़ियों को बढ़ा सकता है। कड़वे स्वाद वाला भोजन शरीर में खुजली और जलन में मदद कर सकता है।

तीखापन: तीखा स्वाद वायु और अग्नि के संपर्क से मिला। यह कफ दोष को घटाता है और वात और पित्त को बढ़ाता है। यह स्वाद रक्त का दौरा और हाजमा बढ़ाता है। इसकी अत्यधिक मात्रा गर्मी बढ़ाती है और इसके कारण चक्कर आ सकते हैं, पेट में फोड़े हो सकते हैं और शरीर में जलन के अलावा त्वचा में खारिश हो सकती है।

कसैला: कसैला स्वाद पृथ्वी और हवा के मिश्रण से बनता है। यह पित्त और कफ को घटाता है और वात को बढ़ाता है। इसकी तासीर शीतल है। जबकि, यह कब्ज़ पैदा कर सकता है, क्योंकि यह बर्तनों के संकुचन का कारण बनता है। यह पाचन अग्नि को नियंत्रित करता है और सामंजस्य पैदा करता है। कसैला स्वाद गुण में सूखा, रुखा और ठंडा होता है।

आम तौर पर जैसा सोचा जाता है उसकी तुलना में ये छह स्वाद स्वास्थ्य के लिए कहीं बढ़कर हैं। अगर आप सभी छह स्वादों का सेवन करते हैं, दोपहर में मुख्य भोजन के समय सभी का उपयोग सबसे अच्छा रहता है, तो इसमें सभी प्रकार के शरीरों के लिए संतुलन प्रभाव रहता है।

प्राकृतिक जरुरतें सेहत को बढ़ाती हैं

अपनी प्राकृतिक जरुरतों में विश्वास रखें। जब आपको खास भोजनों की भूख महसूस होती है, यह इस बात का संकेत होता है कि उस समय आपके शरीर को दोषों को संतुलन में लाने के लिए इसकी जरुरत है। निश्चित रुप से यह व्यवसनों के लिए लागू नहीं होता है, जो, नियमानुसार, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संतुलन में गड़बड़ी के कारण होते हैं

ओज – बेहतरीन पाचन का उत्पाद

शरीर से विषाक्त पदार्थों को भोजन के सही चुनाव से हटाया जा सकता है। केवल यदि खाना पाचन प्रक्रिया के दौरान पूरी तरह अवशोषित हो जाता है उसके बाद ही एक तत्व विकसित होता है, जिसे आयुर्वेद में ओज कहा जाता है। यह तत्व अंदरुनी खुशी का एहसास लाता है। ओज की सबसे अच्छी गुणवत्ता चेतना में फैल जाती है।

आयुर्वेदिक चिकित्सक, सुश्रुत, जिनका जन्म लगभग 1500 ईस्वी पूर्व में हुआ था, उन्होंने लिखा: ***"उस व्यक्ति को स्वस्थ कहा जाता है जिसका शरीर विज्ञान संतुलित है, जिसका पाचन और चयापचय ठीक से काम करता है,***

जिसके ऊतक और उन्नमूलन क्रियाएं सामान्य है और जिसकी आत्मा, मन और इंद्रियां आंतरिक आनंद की स्थायी स्थिति में हैं"।

सोम किसी व्यक्ति का बेहतरीन महिला पहलू है और ओज बेहतरीन पुरुष पहलू है। वे मोटे भौतिक शरीर के साथ पतले भौतिक शरीर को जोड़ते हैं और उनके पास एक अतितरलता की गुणवत्ता है। वे दोनों शरीर की हर कोशिका प्रवेश करते हैं और विशेष रुप से उन लोगों में विकसित होते हैं जो प्रकृति के नियमों के अनुरुप रहते हैं। ऐसे लोगों को खुशी, प्यार और अच्छे स्वास्थ्य का अनुभव होता है।

सोम - शरीर का "गोंद" है। वैदिक ग्रंथों के अनुसार, सोम ऐसा तत्व है जो ब्रह्मांड में सभी चीजों को एक-दूसरे से जोड़ता है और एक साथ रखता है। यह चांदनी के प्रभाव के माध्यम से भोजन में प्रवेश करता है और आंतों द्वारा छोड़ा जाता है। वहां से इसका सच्ची खुशी और आनंद के अनुभव के रुप में उदय होता है। यह अंतर्ज्ञान के साथ जुड़ा हुआ है। सोम की तासीर ठंडी और सामंजस्यपूर्ण है। इसका रंग चांदी जैसा सफेद, पूर्णिमा की रोशनी की तरह है।

इस प्रकार गाय के दूध में सोम की गुणवत्ता और सामांजस्य और शीतलता है। हालांकि, इसमें सूर्य की प्रकाश ऊर्जा भी मिली होती है, जो पौधों से अवशोषित हुई है। पाचन में शोधन और सुधार से, सोम को ओज में परिवर्तित किया जा सकता है। इसी प्रकार दूध (सोम) पकाने की प्रक्रिया में परिष्कृत हो जाता है और शुद्ध घी (ओज) में बदल जाता है। ओज ही वह तत्व है जो ब्रह्मांड में हर चीज को चमकने की अनुमति देता है और प्रकाश और शक्ति देता है। यह भोजन में सूर्य की रोशनी के जरिए प्रवेश करता है, सौर जाल के माध्यम से हृदय से गुजरते है और वहां से शरीर के सभी भागों तक जाता है।

उत्तम ढंग से कार्य कर रहे शरीर में, भोजन, जो सभी 7 ऊतकों (धातुओं) के माध्यम से यात्रा करता है, पूरी तरह से चयापचय होता है। उसके बाद ही शुद्ध ओज का उत्पादन होता है और कोई दोष या अपशिष्ट पदार्थ नहीं होगा। ओज का विकास व्यक्ति में ताकत, इच्छा शक्ति और परिष्कृत धारणा लाता है। इसके अलावा व्यक्ति में आकर्षण की गुणवत्ता पैदा हुए ओज की गुणवत्ता और मात्रा पर निर्भर होती है।

आयुर्वेद काम के पश्चात 15 मिनट आराम करने और उसके बाद खुद को तरोताजा करने की सिफारिश करता है। आदर्श रुप से योग आसानों, प्राणायाम और ट्रांसेन्डेंटल मेडीटेशन करें। यह दिनचर्या आपके तंत्रिक तंत्र को आराम देने के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है। प्रत्येक तीन घंटे के बाद प्रकृति की लय बदलती है और राग उसी अनुसार बदलते हैं। दिन के प्रत्येक समय का अपना खुद का राग है।

आंवला फल

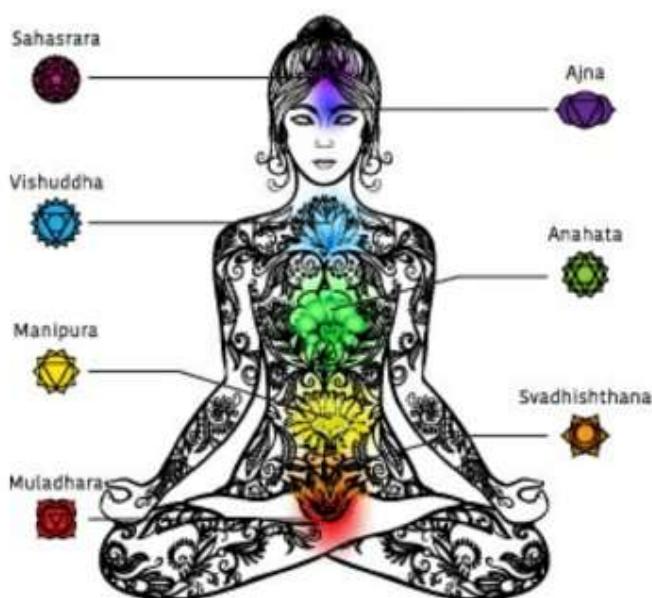
विटामिन सी युक्त आंवला (इंबिलीस ऑफिकालिस) आयुर्वेद में इतना महत्वपूर्ण है कि इसे उचित वर्णन का अधिकार प्राप्त है। उत्तर भारत में इसे प्राचीन काल से ही महत्व दिया गया है और इस "नगण्य" फल से जुड़ी बहुत ही मजेदार कहानियां फैली हुई हैं। आंवला गूजबेरी से संबंधित है। आंवला दवा और भोजन दोनों ही है।

आँवला दाह, पाण्डु, रक्तपित्त, अरुचि, त्रिदोष, दमा, खाँसी, श्वास रोग, कब्ज, क्षय, छाती के रोग, हृदय रोग, मूत्र विकार आदि अनेक रोगों को नष्ट करने की शक्ति रखता है। वीर्य को पुष्ट करके पौरुष बढ़ाता है, चर्बी घटाकर मोटापा दूर करता है। सिर के केशों को काले, लम्बे व घने रखता है। विटामिन सी ऐसा नाजुक तत्व होता है जो गर्मी के प्रभाव से नष्ट हो जाता है, लेकिन आँवले में विद्यमान विटामिन सी कभी नष्ट नहीं होता। हिन्दू मान्यता में आँवले के फल के साथ आँवले का पेड़ भी पूजनीय है| माना जाता है कि आँवले का फल भगवान विष्णु को बहुत प्रिय है इसीलिए अगर आँवले के पेड़ के नीचे भोजन पका कर खाया जाये तो सारे रोग दूर हो जाते हैं।

आंवले के फल के व्यापक शक्तिवर्धक प्रभाव के साथ-साथ, यह दृष्टि सुधार के लिए भी जाना जाता है। फल में पांच स्वाद होते हैं - मीठा, खट्टा, कड़वा, थोड़ा कसैला और तीखा। सतह में इसका स्वाद थोड़ा खट्टा स्वाद होता है और विशेष रूप से वात को शांत करता है। साथ ही साथ, यह पित्त और कफ को संतुलित करता है।

भारत में, पका हुआ आंवला उपवास या शुद्धिकरण के बाद उपचार के बाद खाना जाने वाला पहला फल है। आंवले का फल अच्छे मल त्याग को बढ़ावा देता है और पूरे पेट और आंतों को मजबूत करता है। यह हृदय को मजबूत बनाता है आंवला वास्तव में एक "पवित्र" (संपूर्ण) फल है।

मुझे याद हम बचपन में जंगल में जाकर आंवले तोड़कर लाते थे और बड़े चाव से खाते थे, आंवला खाने में पहले जितना कड़वा होता बाद में उतना ही मीठा होता है।

7: योग आसन और उनका महत्व

ध्यान लगाना

योग का आठवां अंग ध्यान अति महत्वपूर्ण हैं। एक मात्र ध्यान ही ऐसा तत्व है कि उसे साधने से सभी स्वत: ही सधने लगते हैं, लेकिन योग के अन्य अंगों पर यह नियम लागू नहीं होता। ध्यान दो दुनिया के बीच खड़े होने की स्थिति है।

ध्यान की परिभाषा: तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम।। 3-2 ।।-योगसूत्र अर्थात- जहां चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। धारणा का अर्थ चित्त को एक जगह लाना या ठहराना है, लेकिन ध्यान का अर्थ है जहां भी चित्त ठहरा हुआ है उसमें वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। उसमें जाग्रत रहना ध्यान है।

ध्यान का अर्थ : ध्यान का अर्थ एकाग्रता नहीं होता। एकाग्रता टॉर्च की स्पॉट लाइट की तरह होती है जो किसी एक जगह को ही फोकस करती है, लेकिन ध्यान उस बल्ब की तरह है जो चारों दिशाओं में प्रकाश फैलाता है। आमतौर पर आम लोगों का ध्यान बहुत कम वॉट का हो सकता है, लेकिन योगियों का ध्यान सूरज के प्रकाश की तरह होता है जिसकी जद में ब्रह्मांड की हर चीज पकड़ में आ जाती है।

ध्यान के लाभ जानें : ध्यान से मानसिक लाभ- शोर और प्रदूषण के माहौल के चलते व्यक्ति निरर्थक ही तनाव और मानसिक थकान का अनुभव करता रहता है। ध्यान से तनाव के दुष्प्रभाव से बचा जा सकता है। निरंतर ध्यान करते रहने से जहां मस्तिष्क को नई उर्जा प्राप्त होती है वहीं वह विश्राम में रहकर

थकानमुक्त अनुभव करता है। गहरी से गहरी नींद से भी अधिक लाभदायक होता है ध्यान।

ध्यान की शुरुआत

ध्यान की शुरुआत के पूर्व की क्रिया- 'मैं क्यों सोच रहा हूं' इस पर ध्यान दें।' हमारा 'विचार' भविष्य और अतीत की हरकत है। विचार एक प्रकार का विकार है। वर्तमान में जीने से ही जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुख में जीना ध्यान विरूद्ध है।

पहला कदमः ओशो के अनुसार ध्यान शुरू करने से पहले आपका रेचन हो जाना जरूरी है अर्थात आपकी चेतना (होश) पर छाई धूल हट जानी जरूरी है। इसके लिए चाहें तो कैथार्सिस या योग का भस्त्रिका, कपालभाति प्राणायाम कर लें। आप इसके अलावा अपने शरीर को थकाने के लिए और कुछ भी कर सकते हैं।

दूसरा कदमः शुरुआत में शरीर की सभी हलचलों पर ध्यान दें और उसका निरीक्षण करें। बाहर की आवाज सुनें। आपके आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर गौर करें। उसे ध्यान से सुनें।

तीसरा कदम : फिर धीरे-धीरे मन को भीतर की ओर मोड़े। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर चुपचाप गौर करें। इस गौर करने या ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही चित्त स्थिर होकर शांत होने लगेगा। भीतर से मौन होना ध्यान की शुरुआत के लिए जरूरी है।

चौथा कदमः अब आप सिर्फ देखने और महसूस करने के लिए तैयार हैं। जैसे-जैसे देखना और सुनना गहराएगा आप ध्यान में उतरते जाएंगे।

ध्यान की शुरुआती विधि : प्रारंभ में सिद्धासन में बैठकर आंखें बंद कर लें और दाएं हाथ को दाएं घुटने पर तथा बाएं हाथ को बाएं घुटने पर रखकर, रीढ़ सीधी रखते हुए गहरी श्वास लें और छोड़ें। सिर्फ पांच मिनट श्वासों के इस आवागमन पर ध्यान दें कि कैसे यह श्वास भीतर कहां तक जाती है और फिर कैसे यह श्वास बाहर कहां तक आती है।

पूर्णतः भीतर कर मौन का मजा लें। मौन जब घटित होता है तो व्यक्ति में साक्षी भाव का उदय होता है। सोचना शरीर की व्यर्थ क्रिया है और बोध करना मन का स्वभाव है।

ध्यान की अवधि : उपरोक्त ध्यान विधि को नियमित 30 दिनों तक करते रहें। 30 दिनों बाद इसकी समय अवधि 5 मिनट से बढ़ाकर अगले 30 दिनों के लिए 10 मिनट और फिर अगले 30 दिनों के लिए 20 मिनट कर दें। शक्ति को संवरक्षित करने के लिए 90 दिन काफी है। इसे जारी रखें।

सावधानी : ध्यान किसी स्वच्छ और शांत वातावरण में करें। ध्यान करते वक्त सोना मना है। ध्यान करते वक्त सोचना बहुत होता है। लेकिन यह सोचने पर कि 'मैं क्यों सोच रहा हूं' कुछ देर के लिए सोच रुक जाती है। सिर्फ श्वास पर ही ध्यान दें और संकल्प कर लें कि 20 मिनट के लिए मैं अपने दिमाग को शून्य कर देना चाहता हूं।

अंततः ध्यान का अर्थ ध्यान देना, हर उस बात पर जो हमारे जीवन से जुड़ी है। शरीर पर, मन पर और आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर। इस ध्यान देने के जारा से प्रयास से ही हम अमृत की ओर एक-एक कदम बढ़ सकते है।

ध्यान और विचार : जब आंखें बंद करके बैठते हैं तो अक्सर यह शिकायत रहती है कि जमाने भर के विचार उसी वक्त आते हैं। अतीत की बातें या भविष्य की योजनाएं, कल्पनाएं आदि सभी विचार मक्खियों की तरह मस्तिष्क के आसपास भिनभिनाते रहते हैं। इससे कैसे निजात पाएं? माना जाता है कि जब तक विचार है तब तक ध्यान घटित नहीं हो सकता।

अब कोई मानने को भी तैयार नहीं होता कि निर्विचार भी हुआ जा सकता है। कोशिश करके देखने में क्या बुराई है। ओशो कहते हैं कि ध्यान विचारों की मृत्यु है। आप तो बस ध्यान करना शुरु कर दें। जहां पहले 24 घंटे में चिंता और चिंतन के 30-40 हजार विचार होते थे वहीं अब उनकी संख्या घटने लगेगी। जब पूरी घट जाए तो बहुत बड़ी घटना घट सकती है।

साभार:https://oshoisyours.wordpress.com/how-to-meditate-in-hindi-version/

सूर्य नमस्कार

आपको यह चौंकाने वाली बात लग सकती है कि योग आसन मेरी पुस्तक का हिस्सा हैं। जीवन में कामयाबी के लिए अच्छी सेहत बहुत जरुरी होती है। मैं केवल तभी उन्नति कर सकता हूं यदि मैं आध्यात्मिक और शारीरिक रुप से उत्तम महसूस करता हूं। क्योंकि वर्तमान में सब कुछ हमेशा शीघ्रता से और थोड़े समय में पूरा करने की आवश्यकता होती है इसलिए निम्नलिखित कारणों से ये आसान भौतिक अभ्यास हमारे लिए सर्वोत्तम हैं:

1. **इनके लिए कम समय की आवश्यकता होती है**
2. **इनका अभ्यास करना आसान है**
3. **इन्हें करना मजेदार है**
4. **आपके शरीर को लचीला बनाते हैं**

योग आसन करने के लिए, आपको एक साफ चटाई की आवश्यकता होती है, यदि संभव हो, कमरे में खिड़की हो जहां से आप सुबह में पूर्व की ओर और शाम को पश्चिम की ओर देख सकें। कमरा स्वच्छ और बढ़िया हवादार होता है।

हालांकि, अभ्यास के दौरान, खुष्क और ठंडे कमरे में खड़े न हों। योग का मतलब है मिलन और आसन का मतलब है मुद्रा।

प्रारंभ: आंखे बंद करके सीधे खड़े हो जायें और सूर्य की दिशा में हाथ जोड़ लें तथा प्रकाश, शक्ति और प्राण शक्ति के दाता का स्वागत कीजिए। अब अभ्यास शुरु करें। मुद्राओं को धीरे-धीरे, बिना किसी तेज हरकत के और आसानी से करें। जब भी आपको दर्द महसूस होता है, वापिस अपनी मुद्रा में आ जायें और 10-15 सेकेंड्स का विश्राम लें।

इस अद्भुत ऊर्जा देने वाले अभ्यास का अर्थ और भाव: सूर्य नमस्कार (सन सैल्यूट) कहा जाता है। मैं सूर्य को नमस्कार करता हूं जो हमारे ग्रह पर सभी चीजों को बढ़ने और समृद्ध होने की अनुमति देता है। यह जीवन का हमारा प्रकाश और शक्ति है। इस प्रकार इसका अभ्यास करने के कारण यह शक्ति हमारी प्रत्येक कोशिका में बहती है। इस तरह का अभ्यास हमारे मन और तन को स्वस्थ रखता है। नियमित रुप से सुबह 6 बार और शाम को 6 बार अभ्यास करने पर, आप ज्यादा स्थिर, चुस्त और सुंदर बन सकते हैं। पूरा शरीर पवित्र ओज की शक्ति से परिपूर्ण हो जाता है। सभी मांस-पेशियां मजबूत हो जाती है, जोड़ लचीले, रीढ़ की हड्डी दृढ़ हो जाती है और साथ ही साथ, आंतरिक अंगों की मालिश भी हो जाती है। यह सामान्य तौर पर जिमनास्टिक्स और खेल की बजाय योग आसनों से ज्यादा लाभ मिलता है।

सूर्य नमस्कार के सामंजस्यपूर्ण अभ्यास में बारह आसन हैं। उन्हें तनाव या प्रयास के बिना आसानी से और सरलता से किया जाना चाहिए। आसनों का च्रक 1-2 मिनट का होना चाहिए और समय के साथ धीरे-धीरे तीन पूर्ण चक्रों से छः तक बढ़ाया जाना चाहिए।

धीरे-धीरे शुरूआत कीजिए, अपने शरीर को जबरदस्ती कसना और खींचना नहीं चाहिए। अपने शरीर की सुनें। अगर आपको थकान महसूस होती है, तो लेट जायें, अपनी आंखे बंद करें और मौनता का आनंद लें। अगर, आराम करने के बाद, आपके पास समय है और मन करता है, चक्र पूरा करें और अभ्यास को फिर से दोहराएं। यदि आपने लंबे समय से कोई योग मुद्रा या अन्य अभ्यास नहीं किए हैं, तो इन्हें धीरे-धीरे करना उत्तम रहता है। योग के अभ्यासों से आपको पसीना नहीं चाहिए, सांस भारी नहीं होनी चाहिए या अचानक हरकत नहीं करनी

चाहिए। व्यायाम को नियमित और आसान बनाएं और फिर आप देखेंगे कि आपकी स्थिति धीरे-धीरे बढ़ रही है।

प्राणायाम

बीमारी फैलाने वाली गंदगी को हमारे शरीर से बाहर निकालने के लिए पहले इसमें ऑक्सीजन मिलाना होता है, पर्याप्त ऑक्सीजन के बगैर शरीर अंदर की गंदगी को बाहर नहीं निकाल सकता है। जब आप श्वास बाहर छोड़ते हैं तो आप अपने खून से बहुत सारी गंदगी और टॉक्सिन्स /जहरीले पदार्थ बाहर निकालते हैं, सर्दी, खांसी, बंद नाक, बंद कान को ठीक करने के लिए प्राणायम से बेहतर तरीका कोई नहीं है यह 15 मिनट्स का आसान श्वास संबंधी व्यायाम है जिसे सुबह और शाम और खाली पेट एवं हमेशा बाहर जैसे कि पार्क, बालकनी, छत, आंगन जो भी आपको सबसे अच्छी जगह लगे वहां पर करना चाहिए। हरे-भरे पेड़-पौधों से भरा वातावरण हो तो और भी बेहतर रहता है।

आपकी पीठ एकदम सीधी होनी चाहिए।

आप या तो सुखआसन में या कुर्सी पर बैठें।

इसे करते हुए ढीले-ढाले कपड़े पहने।

पूरी प्रक्रिया के दौरान अपनी आंखे बंद रखें

आपके हाथ की मुद्रा इस प्रकार होनी चाहिए

1. अपनी नाक के दाएं छिद्र को अंगूठे से बंद करें और जितनी गहराई से हो सके बाएं से श्वास छोड़ें।

अब दोनों छिद्रों को बंद करें और 7 सेकेंड तक श्वास को रोके रखें।

2. दाएं छिद्र से अंगूठा हटायें और धीरे-धीरे जितना हो सके उतना गहरा श्वास भरें

दोबारा दोनों छिद्रों को बंद करें और 7 सेकेंड तक श्वास को रोके रखें।

3. बाएं छिद्र से उंगली हटायें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।

यह आधा चक्र पूरा करता है, यह आसान है – श्वास छोड़ें – रुकें – श्वास भरिए – रुकें – श्वास छोड़ें। चक्र को पूरा करने के लिए नाक के बाएं छिद्र से शुरु करते हुए प्रक्रिया को दोहरायें।

1. अपनी नाक के बाएं छिद्र को उंगली से बंद करें और जितनी गहराई से हो सके दायें से श्वास छोड़ें।

अब दोनों छिद्रों को बंद करें और 7 सेकेंड तक श्वास को रोके रखें।

2. बाएं छिद्र से उंगली हटायें और धीरे-धीरे जितना हो सके उतना गहरा श्वास भरें

दोबारा दोनों छिद्रों को बंद करें और 7 सेकेंड तक श्वास को रोके रखें।

3. दाएं छिद्र से अंगूठा हटायें और धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।

अब दो बार सामान्य रुप से श्वास लीजिए, इसके बाद 1 चक्र पूरा जाता है।

एक बार में प्राणायाम के लगभग 10 चक्रों को पूरा करें, इसमें लगभग 15 मिनट्स लगते हैं।

यदि आप बीमार हैं तो दिन में कम से कम दो बार प्राणायाम करें और सामान्य स्थिति में दिन में एक बार करें।

सूर्य नमस्कार के आसन एवं वर्णन

मेरी यह सिफारिश है कि आप योग आसनों को सिद्ध योग गुरु से सीखें!

सूर्य नमस्कार के दौरान धीरे-धीरे और निश्चित लय में सांस लेने की सलाह दी जाती है:

1. जब आप अपनी रीढ़ को तानते हैं, तनकर खड़े होते हैं या हाथों को ऊपर उठाते हैं तो आपको आसान और गहरी श्वास लेनी चाहिए

2. झुकते समय, शरीर को हिलाते या कमर को मोड़ते समय, आपको आराम से श्वास छोड़ना चाहिए। यह अभ्यास को आसान बनाता है और प्राण (जीवन ऊर्जा) प्रवाह को सभी कोशिकाओं में प्रवेश करने देता है। हर आसन को लगभग 5-10 सेकेंड्स तक रखें।

महत्वपूर्ण बात: यदि आपको कोई शारीरिक बीमारी है, तो कृपया इनमें से किसी भी अभ्यास को करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह लें।

1. प्रणाम आसन (Salutation position)

पैरों और टांगों को एकसाथ मिलाकर सीधे खड़े हो जायें। हाथों को सीने के सामने जोड़ लें। आराम से, गहरी और शांति से श्वास भरना शुरु करें और सूर्य का स्वागत करें। प्रभु को उनके तेज और जीवन शक्ति का धन्यवाद करें। 10

सेकेंड्स तक इसी आसन में रहें। सुबह चेहरा सूर्य के उगने की दिशा में हो। शाम को चेहरा सूर्य के अस्त होने की दिशा में हो।

2. हस्तउत्तानासन (Raised arms):

श्वास भरिए और भुजाओं को उठायें। उन्हें आसानी से सिर के पीछे तक, जितना हो सके, तानें। दबाव डाले बगैर आसानी से वापिस आयें।

3. हस्तपाद आसन (Touch the feet):

श्वास छोड़ें और बिना जोर लगाये आगे की ओर झुकिए, हथेलियों से फर्श को छुएं। सावधान रहें – धीरे-धीरे आगे की ओर आपकी कमर में खिंचाव महसूस होने तक झुकते रहें। इस तरह आप आराम कर सकते हैं और 10 सेकेंड्स तक मुद्रा में बने रह सकते हैं। जो इससे आगे जाने में सक्षम हैं, हथेलियों को 5 सेकेंड्स तक फर्श तक टिकाकर रखें। घुटनों को सीधा रखें और सिर को आराम से झुकाए रखें। 3 सेकेंड्स तक इसी मुद्रा में रहें।

4. अश्व संचालन आसन (Equestrian position):

दोबारा श्वास लेते हुए, बायें पैर को जमीन पर छूते हुए पीछे की ओर फैलाएं। दायें पैर उचित सहारा देते हुए दाहिनी टांग को आगे झुकाएं और हाथों के बीच में ऊनी कंबल पर सपाट रखें। उसी समय पीठ और छाती को तानें। ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा न खींचे या अत्यधिक जोर न लगायें! आपको सिर और गर्दन को धीरे से ऊपर की ओर उठाना चाहिए और 3 सेकेंड्स इस इसी स्थिति में रहना चाहिए।

5. पर्वतासन (Mountain position):

श्वास छोड़िए, दाएं पैर को उठायें और इसे वापिस बायें पैर के बगल में रखें। पैर कूल्हों की चौड़ाई तक और हाथ कंधों की चौड़ाई तक हों। साथ-साथ कूल्हों और कमर को उठायें और हाथों को फर्श की ओर दबायें। एड़ियों को फर्श की ओर दबायें, और उसी समय, पिछले पैर को खींचे। अब, इस आसन में, गर्दन और सिर को आराम से झुका रहने दें और आराम करें। 3-5 मिनट्स तक इसी आसन में बने रहें जब तक कि पूरा श्वास बाहर न निकल जाये। चित्र को देखें और आप देखेंगे कि शरीर कुदरती तौर पर हाथों और पैरों के बीच त्रिकोण आकार में आ गया है।

6. अष्टांग नमस्कार (Humility position):

अब, आराम से दोनों घुटनों को जमीन पर लाएं, छाती और ठुड्डी के भी हल्के से जमीन को छूने तक धीरे-धीरे अपने शरीर को आगे ही ओर खिसकाएं। इस आसन को अष्टांग आसन भी कहा जाता है, क्योंकि शरीर के आठ अंग –

दोनों हाथ, ठुड्डी, छाती, दोनो घुटने और अगूंठे जमीन को छूते हैं। 3-5 मिनट्स तक इसी आसन में बने रहें। कूल्हे, कमर और पेट ऊपर उठा हुआ हो।

7 भुजंग आसन (Cobra position):

अब फिर से श्वास लीजिए। अपने पैरों को जमीन पर टिकाएं और अपनी हथेलियों को अपने कंधों के समान्तर रखें। कुहनियों को अपने शरीर के पास रखें और अपनी छाती और दबाव के लिए सिर को ऊपर की ओर जहां तक हो सके अपने हाथों को इस्तेमाल किए बगैर उठाएं। हाथों को केवल सहारे के लिए इस्तेमाल किया जाता है। अपने कंधों को आसानी से झुकाएं और कंधे वाले को फैलाये। यह गर्दन और सिर को स्वतंत्र रखें। कमर के ऊपरी हिस्से भी आसानी से फैले और खुले होने चाहिए।

अब सिर को आसानी से जितना हो सके पीछे लेकर जायें। बहुत ज्यादा खींचने का प्रयास न करें। ऊपरी हिस्सा ऐसा दिखता हो मानों कोबरा डंक मारने वाला हो, 3-5 सेकेंड तक इसी मुद्रा में रहें।

8. पर्वतासन (Mountain position):

पांचवे आसन को दोहराये, श्वास छोड़ते हुए, बाएं पैर और कूल्हे को उठायें और हाथों को जमीन पर टिकाएं, टखनों और पैरों के पिछले हिस्से को ऊपर की ओर उठायें। अब आप एक त्रिकोण, या पर्वत, की आकृति में है, 3-5 सेकेंड तक इसी मुद्रा में रहें।

9. अश्वसंचालन आसन (Equestrian position):

पैरों की स्थिति को बदलते हुए चौथे आसन को दोहरायें, श्वास लीजिए और बाये पैर को आगे की ओर लाते हुए दोनों हाथों के बीच में रखें। अब दाएं पैर को पीछे की ओर खीचें और घुटने को जमीन पर टिकायें, बायां पैर इस तरह झुका होना चाहिए कि पंजा फर्श पर पूरी तरह टिका रहे। अब अपनी रीढ़ की हड्डी और छाती को एक कोण पर आसानी से खींचे। यह गुर्राते हुए भेड़िये जैसी आकृति होती है, ऊपर की ओर देखें और सिर और गर्दन को आराम से ऊपर की और खींचे। 3-5 सेकेंड तक इसी मुद्रा में रहें।

10. हस्तपाद आसन (Touch the feet):

तीसरे आसन को दोहरायें। अब श्वास छोड़ते हुए, बायें पैर को फिर से आगे की ओर लायें और तलवे को तब तक ऊपर उठायें जब तक दोनों पैर और पूरी रीढ़ की हड्डी तन न जाये। इस आसन को ध्यान से करें क्योंकि आपको आसानी से लूम्बेगो हो सकता है। केवल उतना ही झुकें जितना आप झुक सकते हैं। अभ्यास में जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए, यदि आसानी हो, सिर, हाथों और पीठ की एक रेखा बनायें, दोनों हाथ जमीन पर टिके हों। घुटनों को ढीला छोड़ें

और उन्हें तभी मोड़ें यदि आप सहजता से ऐसा कर पाते हैं। इस आसन में पीठ जहां तक संभव सीधी होनी चाहिए। कुहनियों और कंधों को ढीला छोड़ें। (3-5 सेकेंड्स तक इसी मुद्रा में रहें)

11. हस्तउत्थान आसन (Raised arms):

दूसरे आसन को दोहरायें, श्वास छोड़िए और हाथों को एक साथ ऊपर की ओर उठायें। मूवमेंट को गर्दन से न बनने दें। हाथों को सिर के ऊपर ले जाते समय छाती को ऊपर की ओर खींचे। आराम से और स्थिर होकर श्वास लीजिए।

12. प्रणाम आसन (Greeting position):

पहले आसन को दोहरायें, अपने हाथों को नीचे "नमस्कार" स्थिति में लाते हुए श्वास छोड़ें। भारत में इस तरह से स्वागत करने का मतलब होता है "मैं आपका आपकी आत्मा के नाम पर स्वागत करता हूं"। आराम से सीधे खड़े हों, दोनों पैर को एक साथ, लगभग कूल्हों की चौड़ाई तक रखें। इस आसन में आराम कीजिए और सूर्य के आकार और चमक के बारे में सोचें। यह सूर्य नमस्कार के पूरे चक्र को पूर्ण करता है।

जिन्होंने इस अभ्यास को अभी-अभी शुरु किया है, उन्हें पहले 14 दिनों तक केवल एक चक्र करना चाहिए उसके बाद धीरे-धीरे 6 चक्रों तक बढ़ाना है।

3 मिनट की आराम की स्थिति के साथ खत्म करना महत्वपूर्ण होता है। पीठ के बल आराम से लेट जायें और आंखे बंद कर लें। हाथें को शरीर के बगल में रखें। मन और तन को आराम करने दें।

8: सेहतमंद आयुर्वेदिक खान-पान योजना

नाश्ता

नाश्ता हल्का और ताज़ा होना चाहिए। जिन लोगों का वात और पित्त तेज होता है वे नाश्ते में अच्छी गुणवत्ता वाले मक्खन और घर के बने जैम या अच्छी गुणवत्ता वाले जैम के साथ होल मील टोस्ट खा सकते हैं। पोहा, मीठा दलिया, ओट्स, ताजा फला का जूस आदि भी ले सकते हैं। सुबह कॉफी का सेवन नहीं करना चाहिए, आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से, कॉफी का बहुत अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह धमनी के उत्तकों को सख्त बनाती है, उच्च रक्तचाप, पेट में अम्लता, गठिया और आर्थराइटिस को बढ़ावा देती है। यह आपको चिंतित और बेचैन करती है। कईयों को लगता है कि कॉफी उन्हें तरोताजा कर देती है, लेकिन यह बहुत कम समय का असर होता है क्योंकि उसके बाद चयापचय दर बहुत तेजी से गिर जाती और इसके कारण चिंता और बैचैनी होने लगती है, नींद की समस्याएं तो पैदा करती ही है। ब्लैक टी का भी इसी तरह का प्रभाव होता है। इसके स्थान पर ग्रीन टी पियें यह एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है।

मध्याह्न/ दोपहर का भोजन

सूरज के बगैर जीवन की उत्तपत्ति कभी नहीं होती। सूरज की शक्ति हमारी नाड़ियों में बहती है। सूरज की स्थिति, "अग्नि"- जठराग्नि – बढ़ती या गिरती रहती है। मध्याह्न के आस-पास सूरज अपनी उच्चतम स्थिति में पहुंचता है और साथ में इसी समय व्यक्ति का पाचन सबसे मजबूत होता है। इसी लिए, दिन का मुख्य भोजन मध्याह्न और 1 बजे के बीच में लेना चाहिए।

सभी प्रकार के शरीरों के लिए, मध्याह्न भोजन को ठंडे फलों के सूप या पके, ताजा फलों के साथ शुरु करने की सलाह दी जाती है। इसके बाद ताजा सलाद, स्वादिष्ट सॉस के साथ, फिर अनाज से बना मुख्य व्यंजन उपयुक्त सब्जी के अलावा दाल भी लें। भोजन को पूरा करने के लिए, थोड़ी सी लस्सी पिएं। इसके अलावा आपके सामर्थ्य अनुसार उबला हुआ एक घूंट पानी पीने की सलाह दी जाती है।

पूरे विश्व में वैज्ञानिक अनुसंधान ने दिखाया है कि ताजा फल, सलाद और दूध उत्पादों के साथ शाकाहारी भोजन, लोगों के लिए सेहतमंद रहता है। वात प्रकार वाले लोगों को ध्यान रखना चाहिए कि उन्हें दालें कम खानी चाहिए

क्योंकि वे पाचन तंत्र में गड़बड़ पैदा कर सकती हैं। मूँग दाल सभी दाल में से सबसे आसानी से पचने योग्य है और बहुत पौष्टिक होती है। यदि आपके पास अधिक समय है, तो चटनी और अन्य सब्जियों को शामिल करने की सिफारिश की जाती है ताकि सभी छह स्वाद मौजूद हों।

रात का भोजन

मैंने पाया है कि कामकाज की वजहों से, दोपहर में पूर्ण भोजन लेना अक्सर मुश्किल होता है। अक्सर इस वजह से शाम को बहुत सारा खाना खा लिया जाता है। कम से कम कैसरोल और भुने हुए व्यंजनों के साथ-साथ कच्चा भोजन, सलाद, सख्त पनीर और ठंडे व्यंजनों से बचने का प्रयास करें। शाम 6 बजे के बाद, सलाद, विशेष रूप से, ठीक से पचता नहीं है, जो आंत्र में एल्कोहॉल का उत्पादन करने का कारण बनता है, जिससे पाचन तंत्र में अम्लता पैदा होती है। इस तरह से खाने वाले व्यक्ति को चौंकना नहीं चाहिए यदि अगली सुबह जागने उसका सिर भारी रहता है।

आदर्श रूप से, आयुर्वेदिक दृष्टि से, आपको शाम 6:00 और 7 बजे के बीच एक हल्का सब्जी का सूप या चावल का सूप लेना चाहिए। इसके अलावा क्रिस्पब्रेड, रस्क, चावल क्रैकर या हल्की की टोस्टेड होल-मील ब्रेड खायी जा सकती है। एक अन्य विविधता सूजी का हलवा और सेब या नाशपाती का मुरब्बा या खीर (दूध चावल), कोई स्वादिष्ट भारतीय मिठाई होगी।

फिर भी, हमेशा याद रखें: जो शाम को बहुत ज्यादा खाते हैं उनका वजन आसानी से बढ़ता है। कई लोग शाम को सैंडविचेज खाने की भूल करते हैं। यदि आप केवल ठंडा भोजन जैसे ब्रेड और मक्खन, भारी चीज आदि शाम को खाते हैं तो, इसमें कोई आश्चर्य नहीं है यदि आपकी नींद में गड़बड़ी आती है। हालांकि, यदि आप कुछ गर्म, उदाहरण के लिए सब्जियों का सूप पीते हैं तो, पाचन बाधित नहीं होता है, वात घटता है और मन शांत होता है। ब्रेड को खाने से पहले हमेशा हल्का सा टोस्ट कर लेना चाहिए, बेशक वह होल-मील-ब्रेड क्यों न हो। आयुर्वेद कहता है कि सोने का सबसे आदर्श समय रात 10 बजे है।

मैंने आपको भोजन के तीन समय बताये जिनके लिए आयुर्वेद में कहा गया है वे व्यस्कों के लिए अच्छे हैं। आयुर्वेद के अनुसार नाश्ता, मध्याह्न और शाम का खाना एक व्यक्ति को स्वस्थ, खुश और सक्षम बनाए रखने के लिए पर्याप्त है। मुख्य भोजनों के बीच में खाना ठीक नहीं रहता है क्योंकि पाचन तंत्र उतना मजबूत नहीं होता जितना कि बच्चों और युवा लोगों का होता है। उन्हें विकास के लिए ज्यादा ऊर्जा प्रदान करने के लिए मुख्य भोजनों के बीच में खाने

की सिफारिश की जाती है। डायबिटीज के मरीजों को इस बात का अतिरिक्त ध्यान रखना जरूरी होता है कि उनका शुगर स्तर लगातार बना रहे।

भोजन और दिन की लय (रिदम्स)

आयुर्वेद में वात, पित्त और कफ न केवल मानव की सरंचना बल्कि दिन का समय और मौसमों को भी निर्धारित करते हैं। प्रकृति के अनुकूल बने रहने के लिए खाते समय, यह जानना अहम होता है कि कौन सी शक्तियां किस समय पर हावी हैं, ताकि हम उनके अनुसार जी सकें।

दिन के दौरान, वात, पित्त और कफ का प्रभाव हर चार घंटों में बदलता है। **सुबह 6 बजे से 10 बजे** तक कफ़ हावी रहता है। इसलिए, नाश्ता हल्का होना चाहिए ताकि पाचन तंत्र पर बहुत अधिक दबाव न पड़े।

लगभग दोपहर में सूर्य तेज होता है। **अग्नि तत्व, पित्त, सुबह 10 बजे से दोपहर 2 बजे तक सबसे मजबूत होता है।** इसलिए, यह सिफारिश की जाती है कि आप मुख्य भोजन को इस समय पर खायें। (दोपहर में मध्याह्न भोजन)

दोपहर में, 2 बजे और शाम 6 बजे के बीच, वात बहुत हावी रहता है। बहुत ज्यादा वात दोष वाले या वात की गड़बड़ी वाले लोग, चिंता और हताशा महसूस करते हैं।

जब सूर्यास्त होता है, **शाम 6 बजे और रात 10 बजे के बीच,** प्रकृति दुबारा आराम की स्थिति मे आ जाती है। चयापचय (मेटाबोलिज्म) ज्यादा धीरे काम करता है और कफ तत्व एक बार फिर से हावी हो जाता है। आसानी से पचने वाला रात का खाना सबसे अच्छा रहता है (शाम 6 से 7 बजे के बीच)।

रात 10 बजे से देर रात 2 बजे पित्त फिर से हावी हो जाता है। रात की गतिविधि आध्यात्मिक प्रकृति की होती है। सपनों में कई अलग-अलग चीजें काम करती हैं, सीखी जाती हैं या उत्तेजित होती है, शरीर के आराम करते समय और खुद को चयापचय (मेटाबोलिज्म) के लिए तैयार करते समय सबसे कम सक्रिय स्थिति में रहता है। ऐसा कहा जाता है कि मध्यरात्रि से पहले की नींद सबसे गहरी होती है।

वात का समय देर रात 2 बजे से प्रातः 6 बजे के बीच होता है। वे जो प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाकर जीना चाहते हैं उन्हें सुबह 6 बजे से पहले उठ जाना चाहिए, क्योंकि यह चयापचय (मेटाबोलिज्म) को उत्तेजित करता है और दिन की बढ़िया शुरुआत मिलती है।

दिन के दौरान तीनों दोषों की लय

मौसमों से तालमेल खाता भोजन

मानव शरीर में तीन दोष, वात, पित्त और कफ होते हैं ये जलवायु से प्रभावित हैं और, इसीलिए, सभी मौसमी बदलावों द्वारा प्रभावित होते हैं।

फरवरी से मई तक, कफ तत्व प्रकृति पर हावी रहता है जैसा यह मनुष्य में होता है। चयापचय अधिक धीमी गति से काम करता है जो शरीर में अशुद्धियों को पैदा करता है। इसलिए, बसंत में कम खाना और अधिक सक्रिय होना अधिक अनुकूल रहता है। बसंत में शरीर अधिक बलगम पैदा करता है, जठराग्नि ज्यादा सुस्त होती है। इसलिए, निम्नलिखित खाद्य पदार्थ ज्यादा उपयुक्त हैं: - हल्के चावल के व्यंजन, बासमती चावल, हल्की सब्जियां जैसे कोर्जेट्स और सौंफ़।

सलाद कम से कम खायें और सामान्य से थोड़ा ज्यादा मसाले इस्तेमाल करें। सलाद या सब्जी के तौर पर मूली का इस्तेमाल करना बहुत मुफीद रहता है। सुबह, नाश्ते से आधा घंटे पहले, शरीर की अतिरिक्त सफाई के लिए गर्म पानी में नींबू का रस और शहद (शहद को 40 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा गर्म न करें) मिलाकर पियें। सभी भारी सब्जियों जैसे कि आलू, इसके अलावा बहुत सारे दूध के उत्पादों के सेवन से बचें। बसन्त ऋतु में अशुद्धियों को हटाने, प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने और भूख को बढ़ाने के लिए अदरक वाला पानी खासतौर पर अच्छा रहता है।

प्राचीन संस्कृतियों की कई शुद्धिकरण विधियों और रिवाजों को आज भी इस्तेमाल किया जाता है। उनका अभ्यास इसलिए किया जाता है क्योंकि बसन्त एक ऐसा समय है जब जीवन पुर्नजागृत होता है, ईसाई परंपरा में ईस्टर से पहले व्रत रखा जाता है, इस्लाम में रमजान है, आयुर्वेद बसन्त के समय शुद्धिकरण विधि को करने की सिफारिश करता है क्योंकि शुद्धिकरण इस समय

सबसे ताकतवर रहता है। इस समय करने पर, यह पूरे साल शक्ति देता है, क्योंकि संपूर्ण शरीर मजबूत हो जाता है।

पित्त गर्मियों के दौरान तापमान बढ़ने के अनुसार बढ़ता है। इसका अर्थ है कि तंत्रिका तंत्र को ऐसे भोजन की जरुरत होती है जो पूरे शरीर को ठंडा रखने में मदद करता है। तार्किक रुप से इस समय के दौरान मसालेदार खाना खाना अच्छा नहीं रहता है। साथ ही ऐसे भोजन से परहेज करें जो बहुत ज्यादा अम्लीय है या शरीर में अम्लता को बढ़ाता है। नींबू, नींबू का रस और पके हुए संतरों को छोड़कर। सिट्रिक अम्ल शरीर में अम्लता स्तरों को नियमित करने में मदद करता है। गर्मियों में हल्की सब्जियां, जिनमें थोड़ा सा मसाला पहले से मौजूद हो, पचाने में आसान रहती हैं। ये सब्जियों हैं जैसे सौंफ, चाइनीज बंद गोभी, भिंडी, गाजर, ताजी मटर, ताजे बीन्स और सभी तरह के लैट्यूस। वे लंबी गर्मियों के दौरान अत्यधिक थकान से बचने में मदद करते हैं। गर्मियों के मौसम में आदर्श पेय मीठी या नमकीन लस्सी और पुदीने की पत्तियों या लेमन बॉम से बनी चाय है। पेय में गुलाब जल डालने से यह शरीर में गर्मी को सौम्यता से घटाने में मदद करता है। गर्मियों में बहुत सारे मीठे फल खायें। उनमें कुदरती तत्व होते हैं जो शरीर में पित्त को घटाते हैं। यही कारण हैं कि प्रकृति साल के इस समय हमें बहुत सारे अद्भुत फलों का तोहफा देती है।

बसन्त ऋतु का आरम्भ: **लगभग 20 मार्च**

ग्रीष्म ऋतु का आरम्भ: **लगभग 21 जून**

शरद ऋतु का आरम्भ : **लगभग 22 सितंबर**

शीत ऋतु का आरम्भ: **लगभग 21 दिसंबर**

शरद ऋतु के शुरु होने पर भी ग्रीष्म ऋतु की गर्माहट प्रभावित करती है। इसीलिए, पित्त घटाने वाले भोजन को खाना जारी रखने की सलाह दी जाती है। शरद ऋतु की शुरुआत के लिए उपयुक्त भोजन हैं, खीरा, ताजी तैयार की गयी सफेद पत्ता गोभी, कॉर्जेट्स, फूल गोभी, टमाटर और हल्के दाल के व्यंजन। मक्खन और दूध के उत्पादों को संयम से इस्तेमाल करना आपको स्वस्थ रखता है और ऊर्जा देता है। मीठे, पके हुए आम, बेरीज, केला और इस तरह के फल, साथ ही सूखे मेवे भी साल के इस समय पर मुफीद रहते हैं। शरद ऋतु गतिविधि करने का मौसम है। यह व्यायाम और खेलने के लिए, साथ ही अगले शुद्धिकरण कोर्स के लिए भी बहुत उपयुक्त रहती है।

वात शरद ऋतु के उत्तरार्ध आते ही धीरे-धीरे बढ़ता है और इसलिए सेहतमंद खाना खाने की सलाह दी जाती है। यह शारीरिक सरंचना पर गर्मी का प्रभाव पड़ेगा।

सर्दियों के महीने ठंडे और रुखे होते हैं। वात बढ़ने लगता है, जो इस समय हावी रहता हैं शरीर का सर्दी से लड़ना अनिवार्य होता है और, इसीलिए, शरीर के तापमान को सही रखने के लिए ज्यादा कैलोरी इस्तेमाल होती है। अक्सर हमारी खुश रहने की भावनाएं नीरस रहती है क्योंकि हमें बहुत कम सूरज की रोशनी मिलती है। गर्माहट को बनाने की जरुरत होती है। इसलिए अन्न जैसे गेहूं या बाजरे से बनी खाने की चीजों को बढ़ाना अनुकूल रहता है, मटर, गाजर, पालक और ब्रोकली, साथ ही हल्की सब्जियां, पूरी प्रणाली को मजबूती प्रदान करती हैं। खासतौर पर वात सरंचना वाले लोगों को तेल और घी का ज्यादा इस्तेमाल करना चाहिए। प्रात:काल और शाम को थोड़ा सा गर्म दूध पीना अच्छा रहता है।

सर्दियों के मौसम के लिए टिप: एक पुरानी रेसिपि है। 2 चम्मच शहद को 2 चुटकी ताजा पीसी गयी काली मिर्च के साथ मिलायें। इसे लेने से प्रणाली शुद्ध हो जायेगी और बढ़िया गर्माहट आयेगी। आदर्श रुप से आप इसके साथ थोड़ा सा गर्म पानी या दूध पी सकते हैं।

सर्दियों में, ताजी अदरक वाली चाय पीना शरीर की रक्षा प्रणाली को मजबूती देता है। इस सर्दी के मौसम में, नाश्ता भी मसालेदार हो सकता है। यह भी रोचक बात है कि क्रिसमस का त्योहार और नया साल इसी साल के समय पर आता है।

जैसे-जैसे सर्दी बढ़ती है तेज और ज्यादा तीखे मसालों को इस्तेमाल करने और धीरे-धीरे ज्यादा शाही खानपान से दूरी बढ़ाने की सलाह दी जाती है। यह आपको बसन्त में आराम से नया चक्र शुरु करन की सहूलियत देता है।

यह आयुर्वेद के तीन मौसमों के चक्र के करीब है।

जीवन काल में तीन दोष (त्रिदोष)

जीवन काल के दौरान, व्यक्ति अलग-अलग चरणों से गुजरता है। 16 वर्ष की उम्र तक के चयापचय (मेटाबोलिज्म) को कफ कहा जाता है। बच्चे बहुत ज्यादा सोते हैं और ज्यादा गोल-मटोल शरीर होता है। हालांकि जिन बच्चों का कफ हावी होता है, वे ज्यादा खा सकते हैं, क्योंकि आमतौर पर वे ज्यादा सक्रिय होते हैं और चलने-फिरने और बढ़ने के लिए बहुत सारी ऊर्जा की आवश्यकता पड़ती है।

किशोरावस्था के आरम्भ में यह पित्त की दिशा में बढ़ता है। व्यक्ति ज्यादा अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपनी ऊर्जा और रचनात्मक को उड़लते हुए ज्यादा उत्सुक और सक्रिय हो जाता है।

60वें साल से वात सिद्धान्त सामने आता है। पाचन शक्ति घटने लगती हैं व्यक्ति ज्यादातर समय मानसिक प्रयासों पर खर्च करता है क्योंकि पित्त अवधि के दौरान बुद्धि और मन विकसित होते हैं। बुजुर्ग लोगो के लिए चयापचय को उत्तेजित करना महत्वपूर्ण होताहै। ताजी हवा में चलना, साथ ही साथ गर्म, हल्का, गुनगुना खाना और गर्म पेय आपके लिए अच्छा रहता है।

9: वेदों का संक्षिप्त परिचय

चार वेद हैं - ऋग, साम, यर्जु और अथर्व वेद। ऋग वेद में ब्रह्मांड, इसकी उत्पत्ति, निर्माण, रखरखाव और विघटन का संपूर्ण ज्ञान शामिल है। वेद के 39 पहलुओं की टिप्पणियां ऋग वेद में हैं। ऋग वेद जागृत आत्मा को प्रदर्शित करता है जो सभी प्राकृतिक कानूनों का एकीकृत क्षेत्र है, जहां से उत्पत्ति का निर्माण होता है। जब चेतना, आत्मा जागती है तो यह वेद बन जाता है। यह इसकी अपनी प्रकृति है जो आत्मा खुद को अनुभव करेगी और इस अनुभव से उत्पत्ति की शुरुआत का अनुभव होता है। आत्मा फिर अस्तित्व के सभी मूल गुणों का निर्माण करती है। सबसे पहल यह (**पुरुष**, लौकिक मन) प्रकृति (प्रकृति मां, मौलिक पदार्थ) बनती है। उसके बाद यह **जीवा** (अहंकार), व्यक्ति की आत्मा बनती है और बुद्धि बनने तक जारी रहती है और आखिर में मानव दिमाग, **मानस** बनता है। उसके बाद यह भौतिक आकार बनना शुरु करती है। सबसे पहले आकाश, फिर **वायु, अग्नि, अपस** और आखिर में **पृथ्वी**।

आत्मा खुद को कई गुणा बढ़ा लेती है और पूरा ब्रह्मांड बन जाती है, जिसे **विश्व** कहा जाता है। जब आत्म विकास के सभी चरणें के जरिए गुजरी है और खुद को पूर्ण प्रबुद्ध मनुष्य के तौर पर जानती है, यह **ब्राह्मण** बन जाती है।

पूरी तरह प्रबुद्ध स्थिति में, आत्मा जानती है कि "मैं सभी कुछ हूं, मैं समग्र हूं"।

अहम ब्राह्मस्मी – मैं पूर्णता हूं - बृहदारण्यिक उपनिषद, 1.4.10

यह आत्मा के क्रमिक विकास की पूरी श्रृंखला है। ऐसा केवल मानव शरीर के साथ संभव है। **मानव लौकिक है!** डॉक्टर टोनी नादर के वैज्ञानिक ग्रंथ "ह्यूमन फिजियोलॉजी – एक्सप्रेशन ऑफ वेदा और द वैदिक लिट्रेचर" में, उन्होंने हमें दिखाया कि हम इस अनंत प्रबुद्धता के एकदम सही प्रतिबिंब हैं।

सभी देवों, पूरा वेद, सारी बुद्धिमत्ता, की मानव शरीर में अपनी जगह है और केवल इसे जागृत करना होता है। इसीलिए अच्छा खाना और जड़ी-बूटियों और मसालों की चिकित्सा शक्ति बहुत महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्यवर्धक दिनचर्या, नियमित ध्यान लगाना और योग, साथ ही साथ स्वास्थ्यवर्धक और लजीज खाना प्रबुद्धत्ता की दिशा में व्यक्तित्व के तेज विकास का आधार हैं।

10: दोष परीक्षण

वात, पित्त, कफ - ये तीन शारीरिक दोष माने गये हैं। ये दोष असामान्य आहार-विहार से विकृत या दूषित हो जाते है इसलिए इसे 'दोष' कहा जाता है। शरीरगत् अन्य धातु आदि तत्व इन्हे दोषों के द्वारा दूषित होता है। इन तीनो दोषों को शरीर का स्तम्भ कहा जाता है। इनकी प्राकृतिक अवस्था एवं सम मात्रा ही शरीर को स्वस्थ रखती है, यदि इनका क्षय या वृद्धि होती है, तो शरीर में विकृति या रोग उत्पन्न हो जाती है।

आयुर्वेद साहित्य शरीर के निर्माण में दोष, धातु मल को प्रधान माना है और कहा गया है कि 'दोष धातु मल मूलं हि शरीरम्'। आयुर्वेद का प्रयोजन शरीर में स्थित इन दोष, धातु एवं मलों को साम्य अवस्था में रखना जिससे स्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य बना रहे एवं दोष धातु मलों की असमान्य अवस्था होने पर उत्पन्न विकृति या रोग की चिकित्सा करना है।

यह सरल दोष परीक्षण है आप अपने मूल दोष प्रकार का जल्दी से पता लगा सकते हैं।

प्रत्येक प्रश्न के लिए उस जवाब पर निशान लगायें जो आपके लिए सबसे ज्यादा लागू होता है। उसके बाद प्रत्येक तालिका में अंकों को आपस में जोड़ लें। उच्च अंकों वाली तालिका आपके दोष प्रकार को दिखाती है।

यदि आपके दो या सभी तीन तालिकाओं में अंकों की संख्या समान है तो आपका मिश्रित दोष प्रकार है। ऐसे मामलों में आपको इन दोषों के लिए आयुर्वेदिक सलाह का पालन करना चाहिए।

उन भोजनों को महत्व दें जो आपके दोष को संतुलित करते हैं। उन सिफारिशों का पालन करें जिनकी आयुर्वेद आपके शरीर के प्रकार के लिए

सुझाता है और उन्हें अपने दैनिक जीवन में शामिल करें। हमेशा दैनिक और मौसम की लय से अवगत रहें।

प्रश्न	वात	पित्त	कफ
आपका शरीर किस प्रकार का है?	हल्का, नाजुकता की संभावना रहती है, लम्बा	मेरा शरीर मध्यम रुप से गठीला है	मेरा शरीर भारी और मजबूत है
आपकी त्वचा किस प्रकार की है?	रुखी, फटने की संभावना रहती है, पतली, "लिवर स्पॉट्स" (छोटे-छोटे भूरे दाने) होने की संभावना रहना	संवेदनशील मिली-जुली त्वचा	मोटी त्वचा के साथ तेलीय होने की संभावना रहती है
आपकी त्वचा का रंग कैसा है?	मेरी त्वचा का रंग गहरा/ सांवला है	हल्का सा लाल पपड़ीदार होने की संभावना होती है	हल्का या हल्का सा पीला होने की संभावना होती है
आपके बाल किस प्रकार के हैं?	मेरे बाल रुखे, बहुत नाजुक हैं और स्वाभाविक रुप से घुंघराले हैं।	मेरे बाल ब्लॉन्ड से लाल है, समय से पहले सफेद हो गए हैं या उड़ गये हैं	बाल मजबूत हैं, हल्के से तेलीय और कुदरती घुंघरालापन है
आप कैसे बात करते हैं?	मैं बहुत और जल्दी-जल्दी बोलता/ती हूं	मैं बातचीत करने में अच्छा/ अच्छी हूं (स्पष्ट और नपीतुली)	मुझे अक्सर बात करना मुश्किल लगता है। मैं धीरे-धीरे बात करता हूं
आपकी यादश्त कैसी है?	मेरी यादश्त बहुत अच्छी है	यादाश्त ठीक-ठाक है	मुझे बात लंबे समय तक बहुत अच्छे से याद रहती है
आप कैसे काम करते हैं?	मैं जल्दी-जल्दी काम करता/ करती हूं और रचनात्मक हूं	मैं मध्यम गति से काम करता हूं और खुद को सही साबित कर सकता/ती हूं	मैं धीमें और धैर्य से काम करता हूं
आप कैसी नींद सोते हैं?	मैं हल्की नींद सोता/ सोती हूं और अक्सर जाग जाता/ जाती हूं	मुझे अक्सर पसीना आता है और अपने दांत पीसता हूं	लम्बी, गहरी नींद
आपका फिगर/ आकार कैसा है?	मैं बहुत पतला/ पतली हूं और वजन बढ़ाना कठिन लगता है	मेरा फिगर/ आकार सही अनुपात में है	मेरा वजन तय सीमा से अधिक है

आपकी भूख कैसी है?	मुझे स्नैक्स खाना पसंद है	मुझे बड़ी भूख लगती है और खाना खाना छोड़ना पसंद नहीं है	मुझे कम भूख लगती है लेकिन खाने में मजा आता है
आप कैसा खाना पसंद करते हैं?	मुझे गर्म, हल्के व्यंजन पसंद हैं	मुझे स्वादिष्ट, अच्छे से सीजन्ड/ मसालेदार खाना पसंद है।	मुझे गर्म, चटपटा खाना पसंद है
मल त्याग	मेरा मल सूखा और सख्त होता है। मुझे कब्ज और गैस रहती है	मैं अक्सर दिन में एक बार से ज्यादा मल त्याग करता/ करती हूं, जो हल्का और कभी-कभी जलन देने वाला होता है	मेरा मल धीमा, सख्त और चिकना होता है
धूप में आप कैसी प्रतिक्रिया देते हैं?	मुझे गुनगुना, धूप वाला मौसम बेहद पसंद है मगर हवा के बगैर	गर्मी होने पर मुझे तकलीफ होती है	मुझे धूप वाला, गर्म मौसम और धीमीं हवाएं बेहद पसंद है
किस प्रकार का मौसम आपको सूट नहीं करता है?	मुझे ठंडा, सूखा, हवाओं वाला मौसम पसंद नहीं है	मुझे गर्म मौसम बहुत ज्यादा पसंद नहीं है	मुझे नम, ठंडा मौसम पसंद नहीं है
तनाव में आप कैसी प्रतिक्रिया देते हैं?	मैं परेशान और उत्तेजक हो जाता/जाती हूं	मैं आसानी से गुस्सा हो जाता/जाती हूं और अपना आपा खो देता/देती हूं	मुझे परेशान करना कठिन है
ऊर्जा स्तर	भिन्न-भिन्न होता है	मेरे बहुत सारी ऊर्जा रहती है	मेरा ऊर्जा स्तर एक जैसा रहता है
आपका मिज़ाज कैसा रहता है?	मैं उत्साह से भरा और सहज रहती/रहता हूं	मैं निश्चिंत और उत्साहित रहता/ रहती हूं	मैं शांत और स्थिर रहना चाहता हूं
आपके मिज़ाज/ मूड्स कैसे हैं?	मेरे मिज़ाज/ मूड्स आसानी से बदल जाते हैं	मेरी भावनाएं हमेशा गहरी होती हैं	मिला-जुला रहता है

त्रिदोषों के अनुसार वर्गीकृत भोजन

नीचे दी गयी सूची विवरण देती है कि आपके दोष प्रकार के लिए आपको कौन

से भोजनों को महत्व देना चाहिए। वे आपके दोषों को संतुलित और अनुकूल करते हैं।

दिलचस्प बात है कि, हो सकता है आपको लगेगा कि ये वही भोजन हैं जिन्हें खाने में आपको मजा आता है, क्योंकि आपका शरीर जानता है कि इसे किस समय किसकी जरुरत है। आपके शरीर द्वारा भेजे गये संकेतों को पहचाना सीखें।

वात दोष: वात प्रकृति वाले लोगों के लिए मीठे, खट्टे और नमकीन स्वाद का दोष पर संतुलित असर पड़ता है। वात प्रकारों को भी गर्म भोजन और पेय पदार्थों को महत्व देना चाहिए। निम्नलिखित भोजनों की सिफारिश की जाती है:

अनाज : गेहूं, ओट्स/ जई, सूजी, बासमती चावल। अनाजों को पकाना उत्तम रहता है

सब्जियां : अच्छे से पकी सब्जियां, कम या बिल्कुल भी कच्चा भोजन नहीं, चुकुंदर, गाजर, खीरा, भिंडी, शकरकंद, स्टीम की गयी मूली, सिलेरी, एस्पैरागस, ताजी मटर, आलू, टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियां।

दालें: पीली मूंग दाल, मसूर दाल (दोनों छिलके सहित), अच्छी क्वालिटी के पके हुए छोलें जब वे मुलायम हों।

फल: मीठे, पके हुए फल जैसे अंगूर, आम, केले, अवकाडो, तरबूत, पपीता, बेरीज, चेरीज, नारियल, ताजे अंजीर, ताजे खजूर, संरते, आड़ू, नेक्टरीन्स, पाइनेप्पल, आलू बुखारा, ढेर सारे सेव और नाशपाती, मुख्यतया स्ट्यू किए गए।

दूध के उत्पाद: दूध, क्रीम, क्रीम चीज, लस्सी, खट्टे दूध के उत्पाद।

तेल और वसा: घी, मक्खन, तल का तेल, सूरजमुखी का तेल, ऑलिव ऑयल।

मेवे और बीज: काजू, कद्दू के बीज, साबुत बादाम, तिल के बीज, सूरजमुखी के बीज।

स्वीटनर (शक्कर): पाम शुगर, गुड़, मैपल सिरप, शहद, कैंडी शुगर।

मसाले: अनीज, हींग, मेथी, जीरा, हल्दी, सौंफ, अदरक, इलायची, लौंग, जायफल, कलौंजी, नमक, सरसों के दाने, काली मिर्च, दालचीनी।

जड़ी-बूटियां: तुलसी, लेमन बॉम, मार्जोरम, ऑरिगानो, थाइम। सभी मीठी, खट्टी और नमकीन स्वाद वाली जड़ी-बूटियां।

पित्त दोष: पित्त सरंचना के लिए मीठा, कड़वा और कसैला स्वाद में दोषों पर संतुलित असर होता है। पित्त प्रकारों को ठंडक भरा खाना और पेय की जरुरत होती है और निम्नलिखित भोजनों को पसंद करना चाहिए:

अनाज: बासमती चावल, गेहूं, सूजी, ओट्स, जौ, कूसकूस।

सब्जियां: सब्जियां जिनका स्वाद या तो मीठा, कड़वा या कसैला हो: आर्टिचोक्स, आलू, हरी बीन्स, कॉर्जेट्स, चिकोरी, हरी पत्तेदार सब्जियां, लेट्यूस, भिंडी, एस्पैरागस, खीरा, फूलगोभी, ब्रोकली, लाल पत्ता गोभी, सफेद पत्तागोभी, मटर, कद्दू।

दालें: सभी तरह की दालें, जैसे लाल दालें, चना दाल, उड़द दाल, पीली मूंग दाल, छोले

फल: केला, नाशपाती, फिग्स, खजूर, आम, अंगूर, मीठी चेरीज, नारियल, तरबूज, आलू बुखारा, किशमिश, अनार और मीठे, पके हुए सेव।

दूध के उत्पाद: दूध, क्रीम, क्रीम चीज, लस्सी, ठंडी आईस-क्रीम (शर्बत) लेकिन किफायत से।

तेल और वसा: घी, मक्खन, नारियल तेल, ऑलिव ऑयल।

मेवे और बीज: नारियल, हरे पिस्ता।

स्वीटनर (शक्कर): शक्कर, गुड़, पॉम शुगर।

मसाले: धनिया, जीरा, सौंफ, किफायती मात्रा में अदरक, इलायची, केसर, जरा सी काली मिर्च, दालचीनी।

जड़ी-बूटियां: बेसिल (तुलसी), हरा धनिया, मिन्ट, पार्सले, सेज, लेमन बाम।

सभी मीठी, कसैली और कड़वे स्वाद वाली जड़ी-बूटियां।

कफ दोष: कफ प्रकृति वालों के लिए तीखा, कड़वा और कसैला स्वाद वाले भोजन दोष को संतुलित करते हैं। भोजन चटपटा और गर्म खाना पसंद किया जाता है। कफ प्रकृति वालों को वसा और तले हुए भोजनों से सावधान रहना चाहिए। कफ हावी रहने वालों के लिए सिफारिश किए गए भोजन:

अनाज: बासमती चावल किफायती मात्रा में, बाजरा, मक्का, जौ, राई।

सब्जियां: तीखी, कड़वी और कसैली सब्जियां पसंद की जानी चाहिए: ब्रोकली, फूलगोभी, चिकोरी, चुकुंदर, गाजर, सिलेरी, एस्पैरागस, भिंडी, पेपरिका, मटर, लाल पत्ता गोभी, सफेद पत्ता गोभी, हरी पत्तेदारी सब्जियां, लेट्यूस, स्प्राउट्स, मूली, छोटी मूली, सौंफ।

दालें: दालें, चना दाल, तुअर दाल, पीली मूंग दाल, छोले, लाल दालें।

फल: सेव, बेरीज, आम, नाशपाती, अनार, चेरीज, सूखे हुए अखरोट, किशमिश, आलूबुखारा और फिग्स।

दूध के उत्पाद: दूध के उत्पाद किफायत से, क्योंकि वे कफ प्रकार वालों में अपशिष्ट पदार्थ बनाते हैं। छाछ, लस्सी।

तेल और वसा: केवल छोटी मात्राओं में। घी, सूरजमुखी का तेल, सैफ्लावर तेल, ऑलिव ऑयल।

मेवे और बीज: इन्हें भी केवल कम मात्रा में लेना है! सूरजमुखी के बीज, कद्दू के बीज, पिस्ता।

स्वीटर/ शक्कर: शहद, गुड़ सीमित मात्रा में।

मसाले: हींग, अदरक, मिर्ची, काली मिर्च, धनिया के बीज, हल्दी, दालचीनी, लौंग, इलायची, जीरा, सरसों के दानें, मेथी के दाने, काला जीरा, ऑलस्पाइस (पंचमसाला)।

जड़ी-बूटियां (Herbs): पार्सले, हरा धनिया, तुलसी, लेमन बाम, टैरागन, लोवेज।

11: आयुर्वेदिक कुकिंग के लिए सलाह

1. मैं सिफारिश करूंगा कि आप केवल ऑर्गेनिक, उच्च गुणवत्ता का भोजन इस्तेमाल करें, ऑर्गेनिक किसान, ऑर्गेनिक दुकान, हेल्थ फूड स्टोर या आपके खुद के बगीचा का भोजन सबसे अच्छा रहेगा। इस तरह से आप सुनिश्चित कर सकते हैं कि खाना ज्यादा से ज्यादा प्राकृतिक हो।

2. आयुर्वेद सिफारिश करता है कि कच्चे भोजन की थोड़ी सी मात्रा खायें, और केवल संपूर्ण भोजनों को मध्यम मात्राओं में खाना चाहिए। ऐसा इसलिए क्यों कि भोजन पेट में जाकर टूटता और पचता है और मल के रुप में बाहर आता है। चबाने की प्रकिया से खाना पचाने की प्रक्रिया शुरु हो जाती है। जो आयुर्वेदिक सिद्धान्तों का पालन करते हैं उन्हें शायद ही कभी पेट फूलने और पेट में गड़बड़ की जैसी कोई समस्या होती है। बहुत ज्यादा कच्चा और साबुत भोजन, खासकर शाम को, पूरी पाचन प्रणाली को खुद भोजन को तोड़ना पड़ता है। आयुर्वेद में यह कहा जाता है कच्चा भोजन पेट में पकाना अनिवार्य होता है। यह जठराग्नि, अग्नि को धीमा कर देता है, और समय गुजरने पर पाचन प्रणाली में विकार पैदा करता है। कच्चा भोजन केवल दोपहर में, मुख्य भोजन से पहले खायें। दूसरी तरफ पके हुए फल, पचाने में आसान होते हैं क्योंकि वे धूप से "पहले से पके होते हैं"।

3. घी, या अन्य वसा और तेलों को बहुत ज्यादा गर्म न होने दें। उन्हें इतना गर्म नहीं होने देना चाहिए कि उनमें से धुआं उठने लगे। यदि घी या तेल बहुत गर्म हो जाता है, इसे आंच से हटा लें और, सूखे, कटी हुई सब्जियां डालें। (ध्यान रखें। यदि सब्जियां गीली हैं तो वे आग पकड़ सकती हैं)। यदि घी ब्राउन हो जाता है, तो यह जल गया है इसे ठंडा होने दें और इसे फेंक दें। जला हुआ वसा बहुत जहरीला होता है!

4. शुरुआत में मसालों को घी में हमेशा हल्का-हल्का तलें, ताकि उनकी महक पूरी तरह से बाहर आ सके। इसके बाद सब्जियों को डाला जा सकता है। हर्ब्स को हमेशा पकाने के अंत में डालना चाहिए। हर्ब्स को इस्तेमाल से पहले केवल छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना चाहिए, अन्यथा ज्यादातर महक और विटामिन खत्म हो जायेंगे। स्वच्छता कारणों के लिए, सभी सब्जियों और हर्ब्स को दो बार धोया जाना चाहिए। हर्ब्स को इस्तेमाल करने से पहले किचन टॉवेल से सुखाना चाहिए।

5. मीठे दूध के उत्पादों और खट्टे फलों को कभी एक साथ न मिलायें। ऐसा करने के कारण दूध पेट में जाकर फट सकता है और इसके कारण बहुत ज्यादा अम्ल बनता है। इसी कारण से दही और दूध को कभी भी एक साथ नहीं मिलाना चाहिए। इसके अलावा मीठे दूध उत्पादों को पकाने या स्वाद बढ़ाने के लिए नमक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। नमक दूध को पचाने में मुश्किल बना देता है। जबकि, खट्टे दूध उत्पाद, नमक में आसानी से घुल-मिल जाते हैं जैसे नमकीन लस्सी।

6. मिर्च या मिर्च की फली को काटते समय, उन्हें लंबाई में काटें और चम्मच से बीजों को हटा दें। उसके बाद वे उतनी ज्यादा तीखी नहीं होती हैं। मसालों को घी में डालने से पहले, बारीक कटी हुई मिर्च को घी में हल्का तलना चाहिए। यह अच्छे स्वाद को बचाकर रखता है, लेकिन मसालों के तीखेपन को थोड़ा सा कम कर देता है। मिर्च आदि को काटने के बाद साबुन से अच्छी तरह हाथ धो लेने चाहिए। आपको "मिर्ची" वाली उंगलियों को त्वचा (म्यूकस मेंब्रेन्सेस) के संपर्क से दूर रखना चाहिए।

7. सबसे पहले दाल वाले व्यंजनों को तैयार करें और पकाना शुरु करें, उसके बाद अन्य भोजनों की तैयारी करें। मैं यह भी सिफारिश करूंगा चूल्हे पर गर्मपानी का बर्तन रखें। यह समय बचाता है क्यों कि खाना पकाते समय हमेशा गर्म पानी चाहिए होता है।

8. अपने घर में माइक्रोवेस ओवन का इस्तेमाल बंद दें। वे सभी प्रकार की बीमारियों को बढ़ावा देते हैं, क्योंकि वे भोजन के जीवन को नष्ट कर देते हैं और नकारात्मक रेडिएशन पैदा करते हैं। एक और महत्वपूर्ण बात, पकाने वाले की ओर से खाने की रेसिपीज पर कम ध्यान दिया जाता है। खाना पकाते समय पकाने वाले का ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण होता है और इससे भोजन पर बहुत ज्यादा प्रभाव पड़ता है।

9. बहुत ज्यादा डीप-फ्रीज खाना इस्तेमाल न करें। फलों जैसे रेस्पबेरीज या सब्जियों जैसे मटर और कॉर्न को छोड़कर। इन्हें इनके बारे में किसी भी दोषपूर्ण भावना के इस्तेमाल किया जा सकता है।

10. टिन्स और कांच के जारों की सब्जियों और फलों को इस्तेमाल न करें क्योंकि ताजगी, और इसके विटामिन्स और मिनरल्स खत्म हो जाते हैं।

11. मसालों को तलते समय, आपको बड़े मसाले पहले डालने चाहिए। सरसों के दानों और मेथी के दानों को हल्के से "चटकने" तक तलना चाहिए। सावधानी बरतें और घी को बहुत ज्यादा गर्म न होने दें। उसके बाद अन्य सबसे छोटे मसालों को डालें और आखिर में सबसे बेहतरीन मसाले। इसके तुरंत बाद 'सब्जियां, दाल या फल डालें।

12. अपने एल्युमिनियम के बर्तनों और एल्युमिनियम के खाना पकाने के बर्तन कबाड़ी वाले को दे दें। पकाने के दौरान, एल्युमिनियम खाने में मिक्स हो जाता है, शरीर में प्रवेश कर जाता है और धीरे-धीरे शरीर को जहरीला बना देता है।

13. मैं आपको सब्जियों के स्टॉक क्यूब्स या पाउडर को इस्तेमाल करने की सलाह नहीं दूंगा। अपनी खुद की रचनात्मकता का इस्तेमाल करें और हर्ब्स के अच्छे स्वाद और मसालों की खोज करें। वे सेहतमंद और इस्तेमाल करने में मजेदार होते हैं।

14. हर्ब्स और मसाले सजावट के रुप में उपयोगी होती हैं, इसके अलावा अच्छा असर भी डालते हैं। उदाहरण के लिए, ताजी, ठंडक देने वाली तुलसी की पत्तियों को किसी भी व्यंजन में डाला जा सकता है। तुलसी का एक छोटा सा गमला हर घर में होना चाहिए।

खाने को इन खाने योग्य चीजों से सजाने का तरीका व्यक्ति की कल्पनाशीलता पर निर्भर है। उदाहरण के लिए, बारीक पिसे हुए पिस्ता और सूखा पार्सले, जो भूख को बढ़ाता है, प्लेट के किनारों को सजाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। अच्छे से पिसी हुई दालीचीनी या लाल मिर्च पाउडर को कलर को बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। फलों वाले व्यंजनों को मंडल के आकार में या रंग के अनुसार परोसने पर निश्चित रुप से "आंखों को भायेगा"। खाने की खुशी, देखने की भावना, अच्छे हाजमा को बढ़ाती है।

15. केवल ताजा तैयार किया गया खाना ही खाने के समयों पर परोसें। बचा हुआ खाना इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि उनकी प्राण ऊर्जा पहले ही निकल चुकी है और वे विषाक्त पदार्थों को उत्पन्न करते हैं।

16. जमीन के ऊपर उगने वाली सब्जियों को मिट्टी के नीचे उगने वाली सब्जियों से ज्यादा महत्व दिया जाता है। चुकुंदर, शकरकंद और गाजर को छोड़कर। इसी सिद्धान्त को मानते हुए गन्ने की बजाय शुगर बीट को पसंद किया जाता है।

17. खाना शहद डालकर न पकायें या सेंके! जब शहद को 40 डिग्री से ज्यादा तापमान पर गर्म किया जाता है तो यह जहर का काम करता है। डायबिटीज के मरीज रेसिपीज के लिए अन्य शक्कर की बजाय फ्रूक्टोज इस्तेमाल कर सकते हैं।

18. खाने की शुरुआत में भारी खाना परोसे। पचाने में मुश्किल भोजन हैं सलाद, मसालेदार, गरिष्ठ डेजर्ट्स और आलू (शकरकंद को छोड़कर) हैं।

19. दूध पचाने में मुश्किल होता है और केवल "मीठे" स्वाद के साथ इस्तेमाल करने के लिए उपयुक्त है। इसका अर्थ है कि आपको दूध को फल के साथ पीना या इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। दूध को मसले हुए आलू की सब्जी बनाते समय इस्तेमाल न करें, बल्कि मलाई और आलू के पानी को इसके झागदार होने तक मथे और इसकी जगह इसे इस्तेमाल करें। खाने के दौरान दूध नहीं पियें। आयुर्वेद में आपको खाने के दौरान या आखिर में लस्सी पीने की सलाह दी गयी है। वैकल्पिक रुप से आप अपने भोजन के साथ आयुर्वेदिक जल भी पी सकते हैं। यह पाचन में मदद करता है। कोल्ड ड्रिंक्स पीना और सामान्यतया बहुत ज्यादा पीना अग्नि, जठराग्नि को मंद कर देता है।

20. आनुवाशिंक तौर पर संसोधित भोजन इस्तेमाल करें। ऑर्गेनिक खेती और प्राकृतिक उत्पादनों के उत्पादकों का समर्थन करें।

यहां, पुनः, विभिन्न स्वादों के प्रभावों का एक संक्षिप्त वर्णन दिया गया है

मीठा, खट्टा और नमकीन - अत्यधिक वात को घटाते हैं और कफ को बढ़ाते हैं

तीखा, कड़वा और कसैले – अत्यधिक कफ को घटाते हैं और वात को बढ़ाते हैं

मीठे, कड़वे और कसैले – अत्यधिक पित्त को संतुलित करता है जबकि तीखा, खट्टा और नमकीन पित्त को बढ़ाता है।

12: दूध और दही के व्यंजन

आदिकाल से ही भारत में दूध एवं इसके उत्पादों का इस्तेमाल बड़े पैमाने पर होता आया है और आयुर्वेद गाय के दूध को पोषण का सबसे कीमती स्रोत मानता हैं यह ओज, सहज बुद्धि और दिमाग की ग्रहणशीलता को बढ़ाता है। यह जीवन को लंबा करता है और प्रजनन क्षमता को मजबूती देता है।

याद रखने योग्य महत्वपूर्ण बातें:

दूध को सीधे फ्रिज से न पियें! ऐसा करना वात और कफ के संतुलन का कारण बढ़ायेगा। इससे दूध के लाभकारी तत्व बाहर नहीं निकलते हैं और दूध के गर्म होने पर भी ऐसा ही होता है।

कभी भी होमोजेनाइज्ड दूध इस्तेमाल न करें क्योंकि लगभग सभी लाभदायक तत्व होमोजेनाइजेशन प्रक्रिया के जरिए निकाल लिये जाते हैं।

दूध को कभी खाने के साथ न पियें क्योंकि दूध को अपने आप में भोजन माना जाता है। नाश्ता करते समय लेना अपवाद है, जहां आप अपना टोस्ट खाते समय थोड़ा सा गर्म दूध पी सकते हैं।

जब आपको ऊर्जा की कमी महसूस हो, एक गिलास ताजा, गर्म दूध इससे उबरने का अच्छा तरीका होता है।

सोने से आधा घंटा पहले हल्का गर्म दूध पीने से गहरी नींद सोने में मदद मिल सकती है। कुदरती मिठास भरा गर्म दूध बच्चे के दोपहर में स्कूल से वापिस आने पर एक बेहतरीन स्नैक होता है।

नीचे दूध को और भी पौष्टिक बनाने के लिए कुछ रेसिपि दी गयी हैं जिन्हें अपनाकर आप दूध का ज्यादा आनंद ले सकते हैं:

वैदिक चटपटा दूध

तैयार करने में लगने वाला समय - 5 मिनट। **वा- पि- क+**

2 लोगों के लिए सामग्रियां

200 मिली. मलाई वाला दूध,

1 चम्मच ब्राउन शुगर

1-1 चुटकी इलायची, जायफल,

1 चुटकी दालचीनी, केसर और चक्र फूल

सलाह : एक चुटकी ताजी पिसी हुई काली मिर्च कार्टन्स वाले दूध के नुकसान को कम करने में मदद करती है। काली मिर्च दूध को ताजगी भी देती है।

बनाने की विधि: एक गिलास दूध को एक-एक चुटकी पिसी हुई इलायची, जायफल, दालचीनी, केसर और चक्रफूल के साथ थोड़ी देर के लिए उबाल लें। एक चम्मच ब्राउन शुगर डालें और दूध को गर्मा-गर्म पियें। यह आपको सुखद और कामोत्तेजक एहसास देता है।

दूध और जैम का लाजवाब मिक्स

तैयार करने में लगने वाला समय - 5 मिनट्स

वा- पि- क+

2 लोगों के लिए सामग्रियां

200 मिली मलाई युक्त दूध

1-2 चम्मच रोज पेटल्स जैम

बनाने की विधि: 1 से 2 कप दूध उबालें। इसके थोड़ा ठंडा होने के बाद, 1 या 2 चम्मच अच्छी क्वालिटी का रोज पेटल्स जैम या अन्य कोई जैम मिलायें। यह पेय बहुत फायदेमंद होता है। यह दिल की गुणवत्ता को मजबूती देता है, यह ड्रिंक पूरे तंत्रिका तंत्र को खासकर दिल को मजबूती देता है।

बेहतरीन मसालेदार दूध

समय की आवश्यकता - 8 मिनट्स।

वा- पि- वा+

1 व्यक्ति के लिए सामग्रियां:

200 एमएल मलाई युक्त दूध

चुटकी भर पिसी हुई दालचीनी, सौंठ पाउडर, पिसी हुई केसर

1 चम्मच गुड़

बनाने की विधि:

सभी सामग्रियों को एक साथ उबालें और गर्मा-गर्म परोसें।

अलग-अलग दोषों के लिए नीचे दिए गए अनुसार भी बना सकते हैं:

वात संरचना वाले लोग आधा चम्मच घी और एक चम्मच ऑमंड एनर्जी ड्रिंक डाल सकते हैं।

पित्त संरचना वाले लोगों को आधी चम्मच शक्कर डालनी चाहिए।

कफ संरचना वाले लोगों को दूध को पानी के साथ मिलाना चाहिए और जब दूध का तापमान 40 डिग्री सेंटीग्रेट से कम हो जाये तो इसमें आधा चम्मच शहद मिलायें।

इलायची वाला दूध

ज्यादातर माएं बच्चों के सादा दूध न पीने की शिकायत करती हैं अगर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे दूध को खुशी-खुशी पिएं तो इस रेसिपि को जरुर अपनायें।

समय की आवश्यकता - 8 मिनट्स।

वा- पि- वा+

1 व्यक्ति के लिए सामग्रियां:

200 एमएल टोंड दूध

चुटकी भर पिसी हुई दालचीनी,

4 चुटकी इलायची पाउडर

2 चम्मच कंडेन्स्ड दूध (जैसे कि मिल्कमेड),

1 चम्मच गुड़

बनाने की विधि:

दूध को एक मोटे तले वाले पतीले में उबालने के लिए रखें, उसे धीमी आंच पर तब तक उबालते रहें जब कि वह तीन चौथाई न रह जाये, बीच-बीच में चम्मच से घुमाते भी रहें ताकि दूध तली पर न चिपके। अब इसमें अन्य सभी सामग्रियों को डालकर उबालें। गिलास में डालें और उसके ऊपर थोड़े से बारीक कटे हुए पिस्ता और चुटकी भर इलायची पाउडर छिड़कें।

लीजिए आपका स्वादिष्ट दूध तैयार है!

पनीर

वर्तमान में कई शाकाहारी लोग ऐसा खाना ढूंढने की कोशिश कर रहे हैं जो, ऊर्जा से भरपूर हो और स्वाद भी अच्छा हो। यह बात पनीर के लिए एकदम सच्ची है।

पनीर एक खुद बनाये जाने वाली क्रीम चीज है, जिसे पारंपरिक भारतीय तरीके से बनाया जाता है। इसे साइड डिश या मुख्य आयुर्वेदिक भोजन के तौर पर भी इस्तेमाल किया जा सकता हैं पनीर एक सात्विक भोजन है और बहुत ज्यादा पौष्टिक होता है। यह पूरे शरीर को शक्तिशाली बनाता है और हमारी जानकारी के अनुसार सबसे स्वास्थ्यवर्धक चीज प्रोडक्ट है।

इसे पचाना तोफू से ज्यादा आसान है, जो सोया दूध से बनता है, यह पचाने में मुश्किल होता है। साथ ही, सोयाबीन की खेती के अधिकांश हिस्से आजकल आनुवांशिक रुप से संसोधित हैं।

पनीर वात और पित्त को संतुलित करती है। संयम से इस्तेमाल करने पर, यह कफ में असंतुलन को दूर करती है।

पनीर बनाने विधि

तैयार करने में लगने वाला समय - 30 मिनट

छानने/ निथारने का समय - 2-3 घंटे

मूल विधि

4 लोगों के लिए सामग्रियां:

ढाई लीटर फुल क्रीम दूध

100 मिली क्रीम, 200 ग्राम दही

2-3 नींबुओं का ताजा निचोड़ा गया रस

सलाह 1: पनीर के पानी को खाना पकाने के लिए, चावल या सूप के लिए पानी के रुप में इस्तेमाल किया जा सकता हैं

सलाह 2: पनीर के पानी को नहाने के पानी में डालें। 1 चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच गुलाब जल और 1 चम्मच ताजा पिसा हुआ धनिया पाउडर मिलायें। इन सामग्रियों में 10-15 मिनट्स तक नहाने से आपकी त्वचा गहराई से साफ होगी और पोषण भी मिलेगा।

बनाने की विधि

बड़े से बर्तन में थोड़ा सा पानी उबालें, ताकि तल हल्का सा ढका रहे। दूध और क्रीम डालें और उबाल आने दें। अब नींबुओं का रस निचोड़ लें, बीज हो तो उसे निकाल लें, और दही को टांग लें। नींबू का रस और दही को उबलते हुए दूध में डालें। दूध फट जायेगा और पनीर ऊपर तैरने लगेगा। थोड़ी देर के लिए फिर से आंच पर रखें। जब यह पूरी तरह से अलग हो जाता है तो पनीर और दूध का पानी बचता है। यदि दूध पूरी तरह से नहीं फटा है तो थोड़ा और नींबू का रस डालें।

पनीर को अनेकों तरह से इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे ऐसे ही, ताजा और गर्म, पकाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है या इसे छननी में टी-टॉवल रखकर छाना जा सकता है। टी-टॉवल को निचोड़ते जायें और पानी को बर्तन में निथरने दें। इस प्रक्रिया को तेज करने के लिए पनीर के ऊपर भारी चीज रख दें जिससे पानी ज्यादा आसानी से निकल जायेगा।

वैदिक मटर पनीर

बनाने में लगने वाला समय – 35 मिनट **वा- पि- क+**

4 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां

250 ग्राम मलाई पनीर

2 चम्मच ताजी क्रीम

200-300 ग्राम ताजी हरी मटर

2 छोटे टमाटर, 1 छोटा गाजर

1 छोटी ताजी हरी मिर्च ताजी पिसी हुई

1-1 चम्मच सरसों और धनिया के दानें

चौथाई चम्मच काली मिर्च, हल्दी, जीरा

चुटकी भर हींग,

4 चुटकी जावित्री (या जायफल)

1 छोटा टुकड़ा दालचीनी

1 चम्मच ब्राउन शुगर/ गुड़

ताजी धनिया की पत्तियां

नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि: पनीर बनाने की विधि ऊपर दी गयी है आप चाहें तो तैयार पनीर ले सकते हैं, मटर धो लें, फलियों से मटर निकालकर एक कटोरे में रखें। टमाटरों को स्टील के कटोरे में डालकर उनके ऊपर गर्म पानी डाल दें और कुछ देर के छोड़ दें ताकि उनके छिलके ढीले हो सकें। टमाटरों को निकाले और ठंडे पानी में डाल दें। उसके बाद उन्हें छील लें, बीज हटायें और टमाटरों को चोकोर काट लें।

अन्य सब्जियों को साफ करें और छोटे क्यूब्स में काट लें। कुछ अलग करने के लिए, गाजरों को पतली स्लाइसेस में काटा जा सकता है।

सलाह: *जब आप आलू काटें तो उन्हें तुरंत ठंडे पानी में डाल दें। यह उन्हें काला होने से रोकता है।*

मसालों को पीस लें। एक गहरे बर्तन में घी गर्म करें और मध्यम आंच पर, सरसों के दाने डालें और उनके "तड़कने" तक भून ले। उसके बाद अन्य मसालों को डालें और उन्हें आधा मिनट भून लें। उसके बाद टमाटर डालें और उन्हें

लगभग 3 मिनट्स तक पकने दें। मटर को छोड़कर बाकी सब्जियों को डालें। मटर को बाकी सब्जियों के 5 मिनट्स तक पकने के बाद डालना चाहिए। अब इसमें ताजी क्रीम डालें और कम आंच पर अगले 15 मिनट्स तक पकायें, थोड़ी-थोड़ी देर में उन्हें चलाते रहें। इस दौरान आप ठोस पनीर को क्यूब्स में काट लें। एक फ्राइंग पैन में थोड़ा सा घी डालें और पनीर को प्रत्येक टुकड़े के ब्राउन होने तक तलें। जब सब्जियां पक जायें इसमें तला हुए पनीर के टुकड़े डाल दें और कुछ देर तक सभी चीजों को पकायें। स्वाद अनुसार नमक, गुड़ और नींबू का रस डालें। अब इसमें ताजी बारीक कटी हुई धनिया की पत्तियां डालें। लीजिए आपका वेदिक मटर पनीर तैयार है।

मलाईदार पालक पनीर

तैयार करने में लगने वाला समय – 50 मिनट वा- पि-क+

4 लोगों के लिए सामग्रियां

300 ग्राम पनीर (कोई भी)

2 चम्मच मलाई

चौथाई चम्मच हल्दी

चौथाई चम्मच ताजा पिसा धनिया

600 ग्राम बारीक कटी ताजी तुलसी

3 टमाटर पके और छिले हुए

4 चम्मच घी

1 चम्मच ब्राउन शुगर

1 चम्मच ताजा पिसे सरसों के दाने

आधा चम्मच सौंफ के दानें

चौथाई चम्मच हींग

4 चुटकी ताजा घिसा हुआ जायफल

आधा चम्मच वात चूर्ण या मद्रास करी पाउडर

1 साबुत मिर्च कफ प्रकृति वालों के लिए

1 चुटकी काली मिर्च

नमक स्वाद अनुसार

बनाने की विधि: पालक को कम से कम दो बार धोना चाहिए। लंबे डंठल और जड़ों को हटा दें। पालक को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। टमाटरों

का छिलका उतारने के लिए उनके ऊपर गर्म पानी डालें। ठंडल और छिलका उतार लें और टमाटर को चौकोर काट लें।

गहरे बर्तन में घी गर्म करें। मसालों को इमाम दस्ता या इलैक्ट्रिक कॉफी मिल में पीस लें। मसालों को घी में डालें और थोड़ी देर तक भून लें। टमाटर डालें और, तेज आंच पर उन्हें दो मिनट तक पकने दें। आंच कम करें और थोड़ा-थोड़ा करके पालक डालें, लगातार चलाते रहें। यदि जरुरी हो तो और गर्म पानी डालें।

पालक को मध्यम आंच पर 5 मिनट्स तक पकायें, इस दौरान इसे लगातार चलाते रहें। स्वाद अनुसार नमक, जायफल और कालीमिर्च डालें। एक चम्मच मलाई और एक चम्मच ब्राउन शुगर डालें। आखिर में, धीरे-धीरे पनीर डालें और धीमी आंच पर इसे थोड़ी देर तक पकने दें।

13: डेजर्ट्स और मिठाईयां

डेजर्ट्स आमतौर पर ठंडे, मीठे और भारी होते हैं। उन्हें आयुर्वेदिक भोजन की शुरूआत में परोसा जाता है, क्योंकि इस समय पाचन (अग्नि) सबसे तेज होती है। एप्पेटाइजर के रुप में कोई मीठी चीज मूड को हल्का करती है और पाचन शक्ति को बढ़ाती है। इसीलिए शायद बच्चों की अक्सर खाने से पहले कुछ मीठा खाने की इच्छा करती है। आपको इसे बेहतर ढंग से समझने में मदद करने के लिए छोटा सा उदाहरण देना चाहूंगा। चूल्हे को पहले कागज से जलाया/सुलगाया जाता है। उसके बाद लकड़ी डाली जाती है। जब लकड़ी जलने लगती है तो, उसमें कोयला डाला जाता है। मीठापन पाचन चूल्हें में कागज का काम करता है, यह अग्नि को भड़काता है। सलाद लकड़ी का काम करता है, जो कि अगली चीज के तौर पर लेनी चाहिए। मुख्य व्यंजन कोयला हैं। वे शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करते हैं।

गाढ़े डेजर्ट्स के लिए, साबूदाना इस्तेमाल करना उचित रहता क्योंकि यह पौधे का स्टार्च होता है और इसे पाचन तंत्र द्वारा अवशोषित कर लिया जाता है और इस तरह से वात संबंधी गड़बड़िया नहीं होती हैं, जैसे कि कॉर्न फ्लोर से होता है। साबुदाना की केवल एक ही खामी है कि इसे मिश्रण में मिलाने के बाद कम से कम 15 मिनट्स तक पकाना बहुत जरुरी होता है। लेकिन इसमें लगने वाला समय फायदेमंद होता है, क्योंकि साबुदाना सूक्ष्म ऊर्जा को संतुलित करता है और पित्त को शांत करता है। ऐसा भी कहा जाता है कि साबुदाना व्यक्ति में कुंडली को अनुकूल बनाता है।

ध्यान दें! केवल अच्छी क्वालिटी का साबुदाना ही खरीदें। कृपया आलू के स्टार्च से बना साबुदाना नहीं खरीदें। आयुर्वेद में यह माना जाता है कि आलू का स्टार्च फ्री रेडिकल्स को आपस में जोड़ता है और उनका पोषण करता है।

सलाह 1: क्योंकि साबुदाना बहुत सख्त होता है और इसे आसानी से नहीं पीसा जा सकता है, मैंने पाया है कि इसे पहले दुगने पानी में एक घंटे तक भिगोना आसान रहता है। इसे इस्तेमाल करने से पहले इसे ब्लेंडर से पीस लें। कृपया इस तरह की रेसिपिज के साथ, जब भी जरुरत पड़े, इस निर्देश का पालन करें।

सलाह 2: पिसा हुआ साबुदाना तुरंत गाढ़ा हो जाता है और केवल एक बार उबालने की जरुरत होती है।

अन्य पोषण सलाहकारों के बिपरीत, आयुर्वेद मीठे स्वाद को उच्च महत्व देता है। ग्लूकोज ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत है, और फिजियोलॉजी के लिए निर्माण सामग्री है, फिर भी, अत्यधिक सेवन करने से, कफ संबंधी गड़बड़िया हो

सकती हैं, जिससे गर्मियों में अत्यधिक बलगम बनता है और बीमारियों जैसे की डायबिटीज को बढ़ावा देता है।

डायबिटीज के मरीजों और सीमित पैनक्रियाटिक फंक्शन वाले लोगों के लिए, श्रीलंका के - कुराक्कन आटे की लप्सी एक छोटी "वंडर ड्रग" है (जो दक्षिण भारतीय रागी से बनती है)। इसमें ऐसे तत्व होते हैं जो पैनक्रियाज को उत्तेजित करते हैं। ये तत्व शुगर को ज्यादा सफलता से तब्दील करने और खून में स्थिर शुगर लेवल को बनाये रखने में मदद करते हैं।

इस आटे को कॉर्नफ्लोर की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है। इसे पानी में मिलायें और लगभग 2 मिनट्स तक उबालें। फिर भी, साबुदाना की तुलना में, इसका एक नुकसान है कि हर डेजर्ट हल्की सी ब्राउन, नटी कलर की होती है। साबुदाना का रंग साफ होता है और इसमें मिलाये जाने वाले फल का रंग इस पर चढ़ जाता है। आंखें भोजन का आनंद उठाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं और इसे पचाना भी महत्वपूर्ण होता है।

ब्राउन केन शुगर इस्तेमाल करना सबसे अच्छा रहता है। शर्करा, परिष्कृत ब्राउन केन शुगर, यह डेर्जट्स के लिए सबसे अच्छे प्रकार की शक्कर होती है। यही एकमात्र शक्कर है जिसका न्यूट्रल प्रभाव है। यह भी याद रखें कि शहद को खाना पकाने के लिए इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि यदि इसे 40 डिग्री सेंटीग्रेट से ज्यादा गर्म किया जाता है तो यह जहरीला बन जाता है। कुछ रेसिपीज में ब्राउन शुगर की जगह पॉम शुगर और गुड़ इस्तेमाल किया जा सकता है।

पॉम शुगर और गुड़ (सभी विटामिन्स और मिनरल्स वाली कच्चे गन्ने की शक्कर) एक ऐसी चीज है जिसे सूप्स, सब्जियों, दाल और चटनी व्यंजनों को अतिरिक्त फ्लेवर देने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

यहां कुछ पारंपरिक भारतीय मिठाईयों की रेसिपि दी गयी हैं जिन्हें बनाना बेहद सरल है:

श्री गणेश बेसन के लड्डू

तैयार करने का समय - 30 मिनट्स **वा- पि- क+**

ठंडा होने में लगने वाला समय 1-2 घंटे

6 लोगों के लिए सामग्रियां:

150 ग्राम मक्खन, 150 ग्राम घी

400 ग्राम बेसन,

4 चम्मच बारीक कटे हुए बादाम

2 चम्मच कद्दू कस किया हुआ नारियल

250-350 ग्राम पाउडर शुगर

1 चम्मच इलायची पाउडर

एक चुटकी दालचीनी पाउडर

बनाने की विधिः मक्खन और घी को मोटे तल वाले फ्राइंग पैन में, कम आंच पर पिघलायें। बेसन डालें और लकड़ी के चम्मच से मिलायें। 15 मिनट्स तक आटे को लगातार चलाते रहने के बाद इसे पर्याप्त मात्रा में भुन लेना चाहिए ताकि इसमें से मेवे/नटी जैसी महक आने लग। अब कद्दूकस किया हुआ नारियल, कटे हुए बादाम और पिसी हुई इलायची (या कैसिया) डालें। सभी सामग्रियों को मिलाते हुए अगले 2 मिनट्स तक भूनें। पैन को आंच से हटा लें, पाउडर शुगर डालें और अच्छी तरह से मिक्स कर लें। कांटे से दबाकर गुंठलियों की जांच करते रहें जब तक आपको स्मूद मिक्सचर नहीं मिल जाता। इसे ठंडा होने के लिए कुछ मिनट्स के लिए अलग रख दें। जब यह छूने लायक ठंडा हो जाए, अपनी उंगलियों को गीला करें और मिक्सचर के अखरोट के आकार के गोले बना लें। इससे 25-30 गोले /लड्डू बन जाने चाहिए।

थोड़ा हटके: आप मिक्सचर को बेकिंग ट्रे पर फैलाकर इसे हीरे के आकार के टुकड़ों में भी काट सकते हैं। बादाम की बजाय, कटे हुए अखरोट ट्राई करें।

लीजिए आपके लड्डू तैयार हैं अपने परिवार को बाहर से खरीदे गये लड्डुओं की बजाय अपने हाथों से ताजा बने हुए लड्डू खिलाएं और उनकी तारीफ पायें। लड्डुओं को एक हफ्ते तक फ्रिज में रखा जा सकता है।

वैकुन्ठ खीर

समय की आवश्यकता – 60 मिनट्स। **वा- पि- क+**

4 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां:

120 ग्राम बासमती चावल

2 लीटर मलाई युक्त दूध

4 चम्मच क्रीम

100 ग्राम ब्राउन शुगर

2 चम्मच बादाम के फ्लेक्स/टुकड़े घी में भूने हुए

2 चम्मच पिए हुए काजू घी में भूने हुए

आधा चम्मच पिसी हुई इलाइची

2 चुटकी पिसी हुई लौंग

1 चम्मच गुलाबजल

सलाह 1: गर्म पित्त मौसम में, पुडिंग/ खीर को ठंडा परोसा जा सकता है। खीर को कुछ घंटों तक रखने के बाद ऊपर बतायें अनुसार परोसें। इसे परोसने से कम से कम आधा घंटा पहले बना लेना चाहिए। बेक्ड बनाना प्यूरीज के साथ यह बहुत पौष्टिक खाना बन जाता है।

बनाने की विधि: खीर का मतलब है अमृत दूध। यह सच में भूख जगाने वाला दूध और चावल का मिश्रण है और इसका सामान्य खीर से ज्यादा बेहतरीन स्वाद होता है। इसे आजमायें।

चावल धोकर एक तरफ रख दें। एक बड़े से बर्तन में दूध को उबालें और इसे 15 मिनट्स तक उबलने दें, ध्यान दें कि यह बहुत ज्यादा न उबले। इसे लकड़ी के चम्मच से बराबर घुमाते रहें ताकि यह बर्तन के तल पर चिपके। उसके बाद चावल और दालचीनी डालें और अगले 20 मिनट्स तक मध्यम आंच पर पकायें। मिश्रण के गाढ़ा होने तक इसे लगातार चलाते रहें। दूध को तब तक पकाते रहें जब तक यह घटकर आधा न रह जाये।

एक बर्तन में थोड़े सा घी डालें और बादाम व काजू को सुनहरा होने तक भूनें। उसके बाद भूने हुए मेवे और चीनी को खीर में मिलायें और अगले 5 मिनट्स तक पकायें। खीर का गाढ़ापन अब मलाई जैसा हो जाना चाहिए।

भारतीय खीर का गाढ़ापन हमारी मिल्क पुडिंग जैसा नहीं होता है, बल्कि यह पतला, मलाईदार टैक्सचर होता है। इस दिव्य डेजर्ट को हर जश्न के दौरान बनाया जाता है। बर्तन को आंच से हटा लें और गुलाब जल डालकर मिला लें। डेजर्ट प्लेट या भुने हुए बादाम डाले हुए कटोरे में परोसे और दो पुदीने की पत्तियों से सजायें।

लाजवाब वनीला पुडिंग

समय की आवश्यकता – 25 मिनट।

वा- पि- क+

2-4 लोगों के लिए सामग्रियां:

आधा लीटर मलाई वाला दूध या एक-चौथाई लीटर क्रीम एक-चौथाई पानी के साथ

1 पैकेट वनीला पुडिंग पाउडर

2-3 चम्मच वनीला शुगर

4 चम्मच नारियल क्रीम

3 चुटकी केसर 1 चम्मच पिसी हुई शक्कर के साथ

सलाह: वनीला कस्टर्ड बनाने के लिए तैयारी, मूल रेसिप के अलावा लगभग 100 मिली मलाई वाला दूध और 1 चम्मच वनीला शुगर ज्यादा लीजिए!

बनाने की विधि: पुडिंग पाउडर को 4 चम्मच दूध (या मलाई के मिश्रण) के साथ मिलायें। नारियल क्रीम, वनीला शुगर और केसर मिलाएं उसके बाद इसे अच्छी तरह से फेंट लें। बचे हुए दूध (मलाई के मिश्रण) को सॉसपैन में उबालना चाहिए। तापमान को कम करें और धीरे-धीरे पुडिंग मिश्रण में मिलायें। इसमें एक और उबाल आने दें, इसे बराबर चलाते रहें।

कुछ छोटे डेजर्ट के बर्तनों को धोएं और उसमें गर्म पुडिंग डालें। पुडिंग वाले कटोरों को ठंडा करने के लिए थोड़ा पानी भरे कटोरों में रख दें। जब पुडिंग ठंडी हो जाये, इसे डेजर्ट प्लेट पर पलटें और इसे पॉमग्रेनेट शर्बत या रेस्पबेरी सॉस से सजायें। आप इसे बादाम के टुकड़ों, थोड़ी सी क्रीम और पुदीने के पत्ते से भी सजा सकते हैं।

सदगुरु बादाम बर्फी

तैयार करने का समय 30 मिनट्स

वा- पि- क+

ठंडा होने में लगने वाला समय 1-2 घंटे

6-8 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां:

2 कप छिलके वाले और पिसे हुए बादाम

250 ग्राम ब्राउन शुगर या पॉम शुगर

250 एमएल क्रीम, 250 ग्राम मक्खन

150 ग्राम मिल्क पाउडर, आधा चम्मच इलायची

2 चम्मच वनीला शुगर

सलाह: यदि मिश्रण पर्याप्त रुप से गाढ़ा नहीं है तो, आप पकाते समय और मिल्क पाउडर डाल सकते हैं।

बनाने की विधि: गहरे बर्तन में मक्खन और शक्कर को हल्का कैरामलाइज करें। आंच कम रखें और मसाले डालें। मध्यम आंच पर अच्छी तरह से मिलायें, लगातार चलाते हुए धीरे-धीरे क्रीम डालें। सावधान रहें कहीं जल न जाये। अब चम्मच से मिल्क पाउडर डालें। मिश्रण में बुलबुले उठने और गाढ़ा होने तक लगातार चलाते रहें। आंच बंद कर दें और बादाम डालें, अच्छी तरह से मिक्स करें।

गर्म मिश्रण को एक स्टेनलेस स्टील की ट्रे या बेकिंग ट्रे (एल्युमिनियम नहीं) में स्पैचुला से समान रुप से फैला दें। आप उसके नीचे बेकिंग पेपर भी रख सकते हैं। मिश्रण लगभग 5 सेंटी मोटा होना चाहिए। इसे 1-2 घंटे तक ठंडा होने दें और उसके बाद इसे डायमंड्स के आकार या चोकोर काट लें।

'श्रीहरि' काजू बर्फी

तैयार करने का समय – 30 मिनट। वा-

पि- क+

ठंडा होने का समय – 1-2 घंटे

6-8 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां

2 कप साबुत काजू

250 ग्राम ब्राउन शुगर या पॉम शुगर

250 ग्राम मक्खन

150 ग्राम मिल्क पाउडर

2 कप रिकॉटा चीज (200 ग्राम)

आधा चम्मच दालचीनी

आधा कप इलायची

एक चौथाई चम्मच लौंग

सलाह 1: भारत में दुकानों से पतली सिल्वर फॉयल खरीद सकते हैं, जिसे खाया जा सकता है। जब आप इसे बर्फी के ऊपर रखते हैं तो यह बहुत बढ़िया दिखती है।

सलाह 2: आप बादाम और काजू की जगह पिस्ता, सूरजमुखी के बीज या अखरोट इस्तेमाल कर सकते हैं।

सलाह 3:बर्फी को दो घंटे तक फ्रिज में रखें और इसके बाद आपको मिलती है स्वादिष्ट ठंडी मिठाई।

बनाने की विधि: यह बादाम बर्फी का ही एक रुप है। बादाम की जगह काजू और क्रीम की जगह रिकॉटा चीज इस्तेमाल करें।

सबसे पहले काजू को एक फ्राइंग पैन में मक्खन के बगैर भून लें। भूनने के बाद उन्हें मिक्सर में बारीक पीस लें। अब उन्हें एक तरफ रख लें।

एक फ्राइंगपैन में मक्खन और शक्कर डालें और उन्हें हल्का सा कैरामलाइज करें। आंच बंद कर दें। मसाले डालें, जो ताजे पिसे हुए हों। सभी चीजों को हैंड व्हिस्क से अच्छी तरह मिला लें। मध्यम आंच इस्तेमाल करें और धीरे-धीरे रिकॉटा चीज डालें, इसे लगातार चलाते रहें। ध्यान रखें कि यह

पैन पर चिपके नहीं। यदि चिपकने लगता है, तो आंच बंद कर दें। अब मिल्क पाउडर डालें, लकड़ी के चम्मच से मिक्स करें, इसमें बुलबले आने और गाढ़ा होना शुरु होने तक उबालें। आंच बंद करें और पिसे हुए बादाम मिक्स करें।

स्पैचुला की मदद से गर्म मिश्रण को एक स्टेनलेस स्टील ट्रे या बेकिंग ट्रे में समान रुप से फैला दें। मिश्रण लगभग 5 सेंटी मोटा होना चाहिए। इसे 1-2 घंटे तक ठंडा होने दें और उसके बाद इसे डायमंड्स की शक्ल में या चोकोर काट लें।

इसे एक हफ्ते तक फ्रिज में रखा जा सकता है।

लस्सी

लस्सी एक सरल, स्वादिष्ट दही का पेय है जिसे पारंपरिक तौर पर दोपहर के भोजन के आखिर में पिया जाता है। गर्मियों में, जब आपको बहुत प्यास लगी हो तो यह बहुत ताजगी भरी और पौष्टिक होती है। लस्सी पेट को शीतलता देती है और आंतों की सफाई करती है और मजबूती प्रदान करती है। यह आपको डायरिया में मदद करती है और खासतौर पर एंटीबॉयोटिक लेने के बाद गुणकारी होती है। लस्सी सभी दोषों को संतुलित करती है। आपको सूरज डूबने के बाद लस्सी नहीं पीनी चाहिए।

स्वीट हनी लस्सी

तैयार करने में लगने वाला समय – 5 मिनट **वा-पि- क+**

2 लोगों के लिए सामग्रियां

1 कप ताजी दही,

2 कप पानी

एक संतरे का रस,

2-3 चम्मच शहद

2 चुटकी इलायची पाउडर,

2 चुटकी दालचीनी

2 चुटकी अदरक पाउडर,

1 चुटकी चक्र फूल

आधा चम्मच गुलाब जल

बनाने की विधि: मसालों को पीस लें। दही को संतरे के रस, पानी, मसालों, शहद और गुलाबजल के साथ गहरे कटोरे में डालें। हैंड व्हिस्क से अच्छी तरह से मथ लें।

लीजिए आपकी एक और स्वादिष्ट ड्रिंक तैयार है।

वैकुंठ मैंगो लस्सी

वेदों में वैकुंठ का अर्थ है "स्वर्ग में उच्चतम स्थान"

तैयार करने में लगने वाला समय - 10 मिनट

वा- पि- क+

4 लोगों के लिए सामग्रियां:

1 पका हुआ आम

2 कप दही, 3 कप पानी,

2 चम्मच गुलाब जल

चौथाई कप गुलाबजल,

3 चम्मच ब्राउन शुगर

3 चुटकी पिसा हुआ अदरक,

3-3 चुटकी इलायची और दालचीनी,

2 चम्मच केसर

4 पुदीने की पत्तियां

थोड़े से पिसे हुए पिस्ता

बनाने की विधि: आम को छील लें और गुठली से गूदा हटा लें। गूदा काट कर एक बर्तन में डाल दें। बर्तन में दही, पानी, मसाले, गुलाब जल और शक्कर डालें और मध्यम स्पीड पर मिक्स करें। गिलासों में डालें, प्रत्येक गिलास को पुदीने की पत्ती और पिसे हुए पिस्ते से सजायें।

14: सलाद और रायता

आयुर्वेद के अनुसार सलाद और कच्चा भोजन दोपहर के खाने में खाना चाहिए और सूर्यास्त के बाद कभी नहीं खाना चाहिए।

वात प्रकार वाले मनुष्यों के लिए, बहुत कम सलाद खाने की सलाह दी जाती है, क्योंकि उनके कारण नाजुक पाचन तंत्र में वात संबंधी गड़बड़ी (पेट फूलने की समस्या) हो सकती है।

पित्त प्रकृति वालों को नियमित रुप से सलाद खाना चाहिए, कयोंकि उसमें ठंडक भरा असर होता है।

कफ वाले खूब सारा सलाद और कच्ची सब्जियां खा सकते हैं। मैं सलाह दूंगा, हालांकि, कफ प्रकार वाले मनुष्यों के लिए सलाद ड्रेसिंग तीखा और मसालेदार होना चाहिए।

फलों का लाजवाब सलाद

समय की आवश्यकता – 15 मिनट्स। **वा- पि+ क-**

2 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां:

1 पका हुआ सेव (खट्टा-मीठा), 2 ताजे संतरे, 1 केला

1 पका हुआ पपीता, 1 पका हुआ आम

आधा ताजा पका हुआ अन्नास (पाइनेप्पल)

2-2 चुटकी पिसी हुई दालचीनी, 2 चुटकी पिसा हुआ चक्र फूल

1 चम्मच ताजा कटा हुआ अदरक

2 चम्मच वनीला शुगर

सलाह 1 : **संतरे की स्लाइसिंग** – संतरे को धो लें। ऊपर और नीचे से छिल्का काट लें। किनारों से छिलका तब तक उतारते रहें जब तक सफेद भाग दिखायी देना बंद न हो। तेज धार वाले चाकू से संतरे को टुकड़ों में काट लें। अब आपके पास बेहतरीन स्लाइसेस तैयार है।

बनाने की विधि: फल को धोकर छील लें, उसके बाद इसे खाने लायक टुकड़ों में काट लें। एक संतरा काटें और दूसरे का जूस निकाल लें।

टुकड़ों को एक बड़े कटोरे में रखें, संतरे का रस और वनीला शुगर डालें और अब इसे सभी मसालों के साथ अच्छी तरह से मिलायें। ताजा-ताजा खायें।

चुकुन्दर सलाद

समय की आवश्यकता – 20 मिनट **वा+ पि+ क-**

4 लोगों के लिए सामग्रियां:

500 ग्राम चुकुंदर, उबला हुआ

1 सेव

1 नींबू और 1 संतरे का रस, निचोड़ा हुआ

2 चम्मच ऑलिव ऑयल

सेंधा नमक और काली मिर्च स्वाद अनुसार

2 चम्मच शक्कर

1 चम्मच साबुत जीरा

2 तेज पत्ते

2 साबुत लौंग

2 चम्मच ताजा पार्सले

2 चम्मच ताजा डिल

1 चम्मच पीली सरसों के दाने

बनाने की विधि: चुकुंदर को धो लें और पानी से भरे बर्तन में लगभग 50 मिनट तक ढक्कन लगाकर उबाल लें। चुकुंदर को निकालें और ठंडे पानी के बर्तन रखें और लगभग 5 मिनट्स तक ठंडा होने दें। जब वे ठंडे हो जायें, तो सावधानी से छील लें और पतली-पतली स्लाइसेस या खाने लायक टुकड़ों में काट लें। अब सेव को छीलें, बीज वाला हिस्सा निकाले दें और क्यूब्स में काट लें।

अब सलाद सॉस तैयार करें। सबसे पहले फ्राइंग पैन में सरसों के दाने और जीरा बिना फैट इस्तेमाल करते हुए हल्का सा भून लें, जब तक हल्की "नटी" महक न आने लगे। एक कटोरे में मसालों को ऑलिव ऑयल के साथ मिलायें, नमक और शक्कर डाले और अच्छी तरह मिला लें। सेव और चुकुंदर मिलायें और दो घंटे के लिए फ्रिज में रख लें और खाना परोसने से आधा घंटा पहले निकालें। ताजी कटी हुई ताजा हर्ब्स डालें और सलाड प्लेट पर बढ़िया से परोसें।

पौष्टिक सिलेरी सलाद

समय की आवश्यकता – 30 मिनट्स वा

+ पि+ क+

इसके अलावा 40 मिनट्स भिगोने के लिए

4 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां:

600 ग्राम सिलेरियाक या शलजम

100 ग्राम सिलेरी

3 सेव, 2 किन्नू/ संतरे

100 ग्राम सुल्ताना

3 चम्मच हरा धनिया बारीक कटा हुआ

3 चम्मच नींबू का रस

2 चम्मच ब्रॉउन शुगर

2 लीटर पानी

1 चम्मच घी

नमक स्वाद अनुसार

सजाने के लिए

1 कप दही

2 चम्मच सूरजमुखी का तेल

50 ग्राम कटे हुए बादाम या अखरोट

काली मिर्च आवश्यकता अनुसार

3 चुटकी हींग, 2 चम्मच ब्राउन शुगर

1 संतरे का रस, 1 नींबू का जूस

1 चम्मच ताजा अदरक

3 चुटकी मिर्च पाउडर उनके लिए जो कफ प्रवृति के हैं

बनाने की विधि

एक बर्तन में पानी उबालें और उसमें एक चम्मच घी और थोड़ा सा नमक डाल दें। सिलेरियाक या शलजम और सिलेरी को धोएं। छीलकर 1 सेंटीमीटर के स्लाइसेस में काट लें, उसके बाद लगभग 5-6 मिनट्स तक पकायें। उन्हें निकालने के लिए खांचेदार करची लें और खाने योग्य टुकड़ों में काट लीजिए। सेव को छीलकर उसका बीज वाला हिस्सा हटा दें, छोटे-छोटे टुकड़ों में काटे

और उनके ऊपर थोड़ा सा नींबू का जूस और शक्कर डालें। सभी चीजों को सलाद बॉउल में डालें और, थोड़ा सा नमक और पेप्पर डालकर मिक्स करें।

दही, तेल, मसाले और हर्ब्स को कटोरे में डालें। नींबू का रस और संतरे का रस मिलायें। साथ ही शक्कर, नमक और बारीक कटा हुआ अदरक डालें। कफ वाले लोगों के लिए मिर्च पाउडर इस्तेमाल करें। व्हिस्क की मदद से अच्छी तरह मिक्स करें। एक फ्राइंग पैन में कटे हुए बादामों को हल्का-हल्का भून लें।

सॉस को सलाद के ऊपर डालें। शक्कर, कटे हुए बादाम और पार्सले ऊपर से छिड़कें और इसे लगभग 40 मिनट्स के लिए भीगने दें।

15: सूप्स

सूप्स पचाने में आसान, पौष्टिक और भूख जगाने वाले होते हैं। वे हल्के भोजन के लिए सबसे बढ़िया होते हैं। आयुर्वेद सूप की शाम के उत्तम भोजन के रुप में सिफारिश करता है।

दोपहर के खाने में आप अतिरिक्त फ्लेवर के लिए 1-2 चम्मच दही या खट्टी क्रीम मिला सकते हैं। शाम को कृपया केवल मीठी क्रीम इस्तेमाल करें, क्योंकि खट्टे प्रोडक्ट्स को बाद में पचाना मुश्किल होता है।

कफ प्रकार वाले व्यक्तियों के लिए, जो थोड़ी सी चटपटी चीजें पसंद करते हैं, मैं मसालों में 1-2 छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई हरी मिर्च, डालने की सलाह देता हूं।

साथ ही सूप्स किसी भी प्रकार के शुद्धिकरण उपचार को कराते समय बढ़िया रहते हैं।

जाएकेदार पम्पकिन क्रीम सूप

समय की आवश्यकता – 35 मिनट **वा- पि- क+**

2 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां

300 ग्राम डाइस्ड कद्दू (हर तरह का कद्दू उपयुक्त है)

1 छोटी शकरकंद (या सामान्य आलू),

1 गाजर

1 चम्मच बारीक कटा हुआ ताजा पार्सले

1 चम्मच बारीक कटा हुआ हरा धनिया

3 चम्मच मलाई, 3 चम्मच घी

आधा चम्मच बारीक कटी हुई अदरक

आधा चम्मच सरसों के दाने, चौथाई चम्मच काली मिर्च

चौथाई चम्मच साबुत जीरा, चौथाई चम्मच दालचीनी

3 चुटकी हींग, 1 तेज पत्ता, 1 लौंग, 2 चुटकी जायफल,

नमक स्वाद अनुसार और थोड़ा सा गुड़

बनाने की विधि: तेज चाकू से कद्दू को छील लें और बीजों को निकाल लें। कद्दू और अन्य सब्जियों को क्यूब्स में काटें।

गहरे बर्तन में घी गर्म करें। कटे हुए मसाले डालें, मध्यम आंच को इस्तेमाल करते हुए, सब्जियां और अदरक डालें। लगातार 5 मिनट्स तक चलाते रहें। 5 कप गर्म पानी डालें, घुमायें और ढक्कन लगा दें। इसे पकने के लिए छोड़ दें। लगभग 10 मिनट के बाद थोड़ा और पानी डालें। जब सब्जियां पक जायें तो, हैंड ब्लेंडर से सभी की पयूरी बना लें। अब बारीक कटी हुई हर्ब्स को मिलायें। नमक और चीनी या गुड़ को स्वाद अनुसार डालें। मलाई और 2 चुटकी जायफल डालें। एक बार और घुमायें और सूप को उबलने दें।

गाजर और शकरकंद का मलाईदार सूप

समय की आवश्यकता – 30 मिनट्स। वा- पि+ क+

2 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां

4 मध्यम आकार के गाजर

2 छोटे शकरकंद या सामान्य आलू

5 चम्मच बारीक कटी सिलेरी,

5 कप पानी

3 चम्मच घी, 2 चम्मच क्रीम

1 चम्मच स्मूद पार्सले,

1 चम्मच बारीक कटी हुई अदरक

1 तेज पत्ता, आधा चम्मच सरसों के दानें

एक-चौथाई काली मिर्च, एक-चौथाई चम्मच सौंफ

एक-चौथाई ऑलस्पाइस (पिमेंतो)

एक-चौथाई चम्मच हल्दी, 4 चुटकी हींग

4 चुटकी जायफल,

नमक स्वाद अनुसार और थोड़ी सी शक्कर

बनाने की विधि: गाजरों को धोकर छील लें। एक-चौथाई कप गाजर को 3 सेमी लंबे, पतली स्लाइसेस में काट लें। बाकी को क्यूब्स में काटें।

अब बाकी की सब्जियों को धो लें और क्यूब्स में काट लें। तेज पत्ता के अलावा सभी मसालों को कॉफी ग्राइंडर या इमाम दस्ता में पीस लें।

एक बर्तन में घी गर्म करें और मसालों को, अदरक सहित भूनना शुरु करें। अब लम्बाई में कटी हुई गाजर के अलावा सभी सब्जियों को डाल दीजिए। जब तक सब्जियां पकती है हर्ब्स को को काट लीजिए।

10 से 15 मिनट्स के बाद, जब सब्जियां पूरी तरह पक जाये, हैंड ब्लेंडर से सभी की प्यूरी बना लें। उसके बाद कटे हुए गाजरों को डालें और इसे अगले 5 मिनट्स तक पकने दें, थोड़ी-थोड़ी देर में चलाते रहें। आखिर में हर्ब्स को डालें और सूप को एक बार फिर से उबलने के लिए छोड़ दें। 2 बड़े चम्मच क्रीम डालें और नमक व शक्कर से फ्लेवर दीजिए।

सूप बॉउल में परोसें और हर्ब्स से सजायें। यह शाम के लिए आदर्श सूप है, इसे पेट साफ करने वाले उपचार जैसे कि पंचकर्म कोर्स लेते समय दोपहर के खाने में केवल इसे ही लेने की सिफारिश की गयी है।

खीरे का सेहतमंद सूप

समय की आवश्यकता – 45 मिनट **वा- पि- क+**

2-4 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां:

3 कप चोकोर कटा खीरा

1 कप चोकोर कटे आलू

आधा कप चोकोर कटे चुकंदर

2 चम्मच घी,

3-4 चम्मच लाल मसूर

6-7 कप पानी

1 चम्मच नींबू का रस

1 चम्मच संतरे का रस

1 चम्मच हरा धनिया

1 चुटकी दालचीनी

आधा चम्मच सरसों के दाने

चौथाई चम्मच जीरा, चौथाई चम्मच हल्दी

1 चुटकी हींग, 1 तेज पत्ता

नमक, ब्राउन शुगर स्वाद अनुसार

यदि जरुरत पड़े तो 1 चम्मच मीडियम गर्म सरसों

बनाने की विधि: सब्जियों को धोकर मध्यम साइज के क्यूब्स में काट लीजिए। अब सभी मसालों को मिक्सी या इमाम दस्ता में पीस लीजिए।

गहरे बर्तन में घी गर्म करें और मसालों व दाल को हल्का सा भून लें। सब्जियां डालें और लगभग 3 मिनट्स तक तेज आंच पर पकायें। अब 6-7 कप गर्म पानी डालें, पतीले को ढक लें और आंच धीमी कर दीजिए, सभी चीजों के नर्म होने तक पकने दीजिए।

उसके बाद सरसों, नींबू और संतरे का जूस साथ में 1 चम्मच शक्कर मिलायें। स्वाद अनुसार नमक डालें और उसके बाद ताजी, या सूखी, हर्ब्स डालें।

आखिर में एक चुटकी मिर्च पाउडर डालें और लीजिए सूप एकदम परफेक्ट बन गया है।

पालक का मलाईदार सूप – स्वादिष्ट भी, सेहतमंद भी

समय की आवश्यकता – 40 मिनट

वा- पि+ क-

4 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां:

500 ग्राम ताजा पालक,

1 गाजर,

2 आलू या शकरकंद

चौथाई कप धनिया के पौधे की जड़ें और डंठल

1.5 लीटर पानी

1 पैकेट क्रीम (200 मिली)

2 चम्मच नींबू का रस

1 चम्मच बारीक कटा हुआ पार्सले

2 चम्मच बेसन,

3 चम्मच घी,

1 चम्मच सौंफ के दाने

चौथाई चम्मच सरसों के दाने, काली मिर्च, जायफल

1 तेज पत्ता, 4 चुटकी हल्दी, 2 चुटकी हींग

1 चम्मच शक्कर, 2 चुटकी सेंधा नमक और नमक

सलाह: इस रेसिपि को इस्तेमाल करते हुआ आप पालक की जगह ब्रोकली, पत्ता गोभी या शलजम का सूप भी बना सकते हैं। इसी तरह से स्वादिष्ट आलू का सूप भी बनाया जा सकता है।

बनाने की विधि: पालक को अच्छी तरह धो लें और बहुत छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। आलू और अन्य सब्जियों को छील लें और छोटे-छोटे क्यूब्स में काट लें।

एक गहरे बर्तन में घी गर्म करें, सरसों के दाने डालें और उनके "तड़कने" तक फ्राई करें। मसालों को पीस लें, घी डालें और उन्हें कुछ देर के लिए भून लें। बेसन डालें और अच्छी तरह से मिला लें। अब, मध्यम आंच पर, धनिया की जड़ें मिलायें और तैयार होने तक मध्यम आंच पर पकायें।

आखिर में मलाई डालें। सभी चीजों को मिक्सर में मिक्स करें। स्वाद अनुसार सेंधा नमक, नमक, शक्कर और थोड़ा सा जायफल डालें।

***

16: दालें तथा दाल के व्यंजन

भारत में "दाल" सभी तरह की दालों के लिए एक नाम है, जैसे बिना छिलके वाली या छिलके वाली, बिना छिलके वाली मूंग, चना आदि। शाकाहारियों के लिए दालें बहुत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि वे प्रोटीन और ऊर्जा देती हैं। विभिन्न यूनिवर्सिटीज में हुए रिसर्च ने दिखाया है कि पौष्टिक शाकाहारी आहार में, दूध के उत्पाद और दालें, लोगों के लिए सबसे स्वास्थ्यवर्धक आहार है। इस प्रकार के आहार को इस्तेमाल करने वाले लोगों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है और सामान्यतया आधुनिक समय की बीमारियों से ज्यादा सुरक्षित रहते हैं। शाकाहारी लोगों को पर्याप्त ऊर्जा मिल रही है यह सुनिश्चित करने के लिए उन्हें दिन में एक बार कोई भी दाल या खिचड़ी खानी चाहिए। इसके अलावा मिनरल्स जैसे कि आयरन और विटामिन बी ग्रुप से भरपूर होने के साथ, कुछ *किस्म की दालों में मीट से ज्यादा प्रोटीन होता है* और, यदि उन्हें सही से पकाया जाय तो उन्हे पचाना आसान होता है।

चावल में 60 प्रतिशत इस्तेमाल योग्य प्रोटीन होता है, दाल में यह लगभग 65 प्रतिशत होता है। अध्ययनों ने दिखाया है कि यदि दाल और चावल को एक साथ परोसा जाता है तो इस्तेमाल योग्य प्रोटीन की मात्रा को 85 प्रतिशत तक बढ़ाया जा सकता है।

इसीलिए, जिस दिन आपके पास समय की कमी हो, तो खिचड़ी बनाना लाभदायक होता है। यह आपकी पौष्टिक संबंधी जरुरतों को पूरा करेगा और आपकी ऊर्जा के भंडार को भी भर देगा।

सबसे ज्यादा लोकप्रिय दाल की किस्में

1. मूंग दाल: ये छोटे, पीले दाले पचाने में आसान होते हैं, पौष्टिक होते हैं

और वात को केवल थोड़ा सा बढ़ाते हैं। केवल छिलके वाली मूंग को इस्तेमाल करें। बिना छिलके वाली मूंग से पेट फूलने की समस्या हो सकती है और पकने में दुगना समय लगता है। यह दाल हल्की, स्वाद में थोड़ी सी कसैली होती है। मैं इस दाल के साथ खूब सारे मसाले इस्तेमाल करने की सिफारिश करता हूं।

2. उड़द दाल: इन छोटे-छोटे, भूरे-सफेद दानों में मीट जितना प्रोटीन होता है और, इसीलिए, हफ्ते में केवल एक या दो बार ही खाना चाहिए। इनसे लाजवाब पैनकेक्स बनते हैं। मिसी हुई उड़द दाल सूप और सॉसेस को गाढ़ा करने के लिए अच्छी रहती है। इस दाल का अपना लगभग कोई स्वाद नहीं होता है, लेकिन मसालों के स्वाद को ग्रहण कर लेती है और इसलिए स्वाद को स्थानांतरित करने के लिए अच्छी रहती है।

3. तूर दाल: संतरे रंग, गोल और चना दाल से बड़ी होती है। इस दाल में अक्सर तेल की परत चढ़ी होती है। इसे झाग बनना बंद होने तक धोना चाहिएं यह बहुत चटपटी दाल है।

4. चना दाल: इसे छोटी, स्पिलिट चिकपी भी कहते हैं और चना जाति का हिस्सा है। इसका बहुत चटपटा स्वाद होता है और खासतौर से पौष्टिक होती है। इसे लंबे समय तक पकाना पड़ता है – कम से कम डेढ़ घंटे तक – तब तक यह खाने के लिए तैयार नहीं हो जाती है।

5. मसूर की दाल: इसे लाल मसूर भी कहा जाता है। यह सबसे मशहूर दालों में से है। यह छोटी-छोटी, लाल, छिलके वाली दाल है और सभी दालों में से सबसे जल्दी पकती है। यह बहुत स्वादिष्ट होती है।

6. काले चने की दाल: यह पूरे, छिलके वाले काबुली चने होते हैं। यह खासतौर पर पौष्टिक और बेहद स्वादिष्ट होती है। वेदों में इसे "पवित्र दाल" कहा गया है। यह भगवान विष्णु को समर्पित है। इसे बेसन बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। रातभर भिगोने के बावजूद इसे पकने में लगभग 2 घंटे लगते हैं।

इस्तेमाल करने के लिए टिप्स: दाल को हमेशा इस्तेमाल करने से पहले धो लेना चाहिए। दाल को पकने के लिए इसकी मात्रा का तीन गुना पानी चाहिए होता है। दानों के नर्म होने पर यह तैयार हो जाती है। जब दाल पूरी तरह पक जाती है तो आपको ध्यान रखना चाहिए कि दाल आपस में चिपके नहीं, इसीलिए पकाने के दौरान इसे नियमित रुप से चलाते रहें। पकना शुरु होने पर इसमें झाग बनता है और इसे कड़छी से हटा देना चाहिए। जैसे ही यह "दाल का पानी" उबलना शुरु होता है, आंच को कम कर दें और इसे उबलने दें। बर्तन का ढक्कन पूरी तरह बंद न करें क्योंकि दाल आसानी से जल सकती है। दाल का

स्वाद तब और भी बेहतर हो जाता है जब इसमें नमक और थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाया जाता है।

दाल बनाने के दो तरीके

1. थोड़ा सा घी गर्म करें और मसाले डालें। बड़े मसालों को पहले भूने उसके बाद छोटे। आखिर में घी डालें और थोड़ी देर तक भूनें। थोड़ा सा पानी उबालें और उसके बाद इसे मिश्रण के ऊपर डाल दें और दाल के तैयार होने तक हल्का का पका लें। यह तरीका केवल तब इस्तेमाल किया जा सकता है जब दाल अच्छे से धुली हो, साफ हो और सूखी हुई हो।

2. दाल को साफ करें और बहते हुए पानी के नीचे झाग बनना बंद होने तक धोते रहें। गहरे बर्तन में पानी में मध्यम आंच पर पकायें। जब यह लगभग पक जाये, तो अलग बर्तन में थोड़ा सा घी गर्म करें, मसाले भूने, एक कड़छी दाल डालें और कुछ देर तक पकायें। आखिर में इसे दाल वाले पतीले में डाल दें और स्वाद अनुसार नमक और हर्ब्स मिलायें। पित्त और कफ प्रकृति वाले लोगों के लिए बहुत अच्छी होती है। जिन लोगों का वात हावी होता है उन्हें दाल केवल थोड़ी सी खानी चाहिए।

सात्विक चना दाल

तैयार करने में लगने वाला समय - 1 घंटा

वा+ पि- क-

2 व्यक्तियों के सामग्रियां:

2 कप चना दाल (छोटी, टुकड़ा, छिलके वाले चने)

5 कप पानी

3 चम्मच घी

3 पके हुए टमाटर (प्यूरी बनायी हुई)

आधा कप फूलगोभी

आधा चम्मच बारीक कटा हुआ अदरक

आधा-आधा चम्मच सरसों के दानें, साबुत धनिया और सौंफ

चौथाई चम्मच काली मिर्च, चौथाई चम्मच हल्दी

चौथाई चम्मच हींग, चौथाई चम्मच शाही जीरा

नमक और 3 चुटकी सेंधा नमक

1 चम्मच दही

थोड़ी सी बारी कटी हुई धनिया की पत्तियां

सलाह: स्वाद को और भी लाजवाब बनाने के लिए, आखिर में 1 चम्मच दही डालें, लेकिन केवल दोपहर के खाने के समय!

बनाने की विधि

दाल को रात भर इसके चार गुना पानी में भिगोकर रख दें। सुनिश्चित करें कि आपने इसमें से कंकड़ आदि बीन लिए हैं। दाल को कम से कम 8 घंटे तक भिगोना चाहिए। भीगने के बाद, एक छननी लें और पानी छान लें, फिर बहते पानी के नीचे अच्छी तरह से धो लें और पूरा पानी निकल जाने दें।

एक गहरे बर्तन में घी गर्म करें, सरसों के दाने तले और उसके बाद बाकी के पिसे हुए मसालों और कटा हुआ अदरक मिलायें। चना दाल डालें और 5 मिनट्स तक, लगातार चलाते हुए मध्ययम आंच पर तलते रहें।

अब सब्जियों के छोटे-छोटे टुकड़ें डालें और 5 मिनट्स और भूनें। पांच कप गर्म पानी डालें, अच्छी तरह से चलायें और ढक्कन बंद कर दें। पकाना जारी रखें और हर 5 मिनट में घुमाते रहें। चने पकने तक पकाते रहें। दाल के पकने पर इसमें ताजी कटी हुई धनिया पत्तियां डालें यदि जरुरी हो तो और गर्म पानी मिलायें। गर्मागर्म चावल के साथ परोसें।

मिक्स दाल

तैयार करने में लगने वाला समय - 40 मिनट्स **वा+**

पि- क-

4 व्यक्तियों के सामग्रियां:

1-1 मुट्ठी लाल मल्का, छिलके वाली उड़द, चना और तुअर दाल

5-6 कप पानी

3 चम्मच घी

2 पके हुए टमाटर (प्यूरी बनायी हुई)

1 छोटा प्याज लम्बाई में काटा हुआ

आधा चम्मच बारीक कटा हुआ अदरक

आधा-आधा चम्मच सरसों के दानें,

साबुत धनिया और सौंफ

चौथाई चम्मच सब्जी मसाला,

चौथाई चम्मच हल्दी

चौथाई चम्मच हींग,

चौथाई चम्मच शाही/ सामान्य जीरा

नमक और 3 चुटकी सेंधा नमक

बारीक कटी हुई धनिया की पत्तियां

बनाने की विधि

सभी दालों को एक साथ मिलाकर आधे घंटे के लिए इसके चार गुना पानी में भिगोकर रख दें। सुनिश्चित करें कि आपने इसमें से कंकड़ आदि बीन लिए हैं। भीगने के बाद, एक छननी लें और पानी छान लें, फिर बहते पानी के नीचे अच्छी तरह से धो लें और पूरा पानी निकल जाने दें।

अब दालों को प्रेशर कुकर में डालें और 1 लीटर के करीब पानी डालें साथ ही इसमें थोड़ा सा नमक और एक चम्मच तेल डालें। आंच को मध्यम पर रखते हुए करीब 2-3 सीटी आने दें।

अब एक गहरे बर्तन में घी गर्म करें, सरसों के दाने डालें जब दाने तड़कने लगें तो, शाह जीरा, हींग, साबुत धनिया और सौंफ डालें खुशबू आने पर कटा हुआ प्याज और कटा हुआ अदरक डालें इसे लगातार चलाते हुए मध्ययम आंच पर पकाते रहें, प्याज सुनहरे होने पर इसमें टमाटर की प्यूरी, सब्जी मसाला और हल्दी मिलायें, मसालों के अच्छी तरह पकने पर प्रेशर कुकर से दाल इसमें डालें। यदि दाल गाढ़ी है तो इसमें थोड़ा गर्म पानी मिलायें और यदि दाल पतली है तो थोड़ी देर और पकने दें। अब इसमें बारीक कटा हुआ धनिया मिलायें और कुछ देर के लिए ढक कर रख दें। गर्मागर्म चावल के साथ परोसें।

18: खिचड़ी

मैं जब भी बदहजमी, बीमार या पेट में भारीपन महसूस करता हूं तो मेरा प्रिय भोजन खिचड़ी होती है क्योंकि यह पेट पर बोझ नहीं डालती है और आसानी से पच जाती है साथ यह इतनी पौष्टिक और ऊर्जा से भरी होती है कि, इसे पूरे साल खाया जा सकता है और यदि आप दिन में इसके साथ ताजी रोटी, दूध और ताजे फल भी खाते हैं तो आपको आपके शरीर पौष्टिक तत्वों की कमी नहीं होगी। मेरी मां अक्सर कहा करती थी बेटा खिचड़ी तो बीमार लोग खाते हैं लेकिन जब से मैंने उन्हें खिचड़ी खिलाई वे भी इसकी फैन हो गयी हैं।

एक पुरानी किंवदंती है जिसमें कहा गया है कि, बहुत समय पहले दुनिया में बहुत बड़ी भुखमरी फैली थी और कई लोग भोजन की कमी से मारे गये थे। हर दिन उन्हें बस थोड़ा सा अनाज मिलता था और उसी में गुजारा करना पड़ता था। प्रत्येक दिन देवी अन्नपूर्णा धरती पर आती और मुट्ठी भर चावल और दाल जमा करती। वह बस इतनी ही मात्रा से अपने पूरे परिवार की भूख मिटा देती

थी। ना तो उनके पति शिव, और ना ही उनके दोनों बेटे गणेश और सुप्रणन्य भूखे रहते। किंवदंती कहती है कि इसी तरह अन्नपूर्णा ने खिचड़ी की रेसिपि की खोज की थी। अन्नपूर्णा को ब्रह्मांड की मां भी कहा जाता है। थोड़े ही मात्रा वह पूरे ब्रह्मांड का पोषण और गुजारा करने में सक्षम है। इसीलिए अन्नपूर्णा, को पार्वती कहा जाता है, जिनकी पूरे भारत में पूजा की जाती है।

खिचड़ी "अन्नपूर्णा माता"

वर्तमान भारत में खिचड़ी केवल बीमार लोगों का भोजन माना जाता है या गरीब लोग ही इसका सेवन करते हैं लेकिन आयुर्वेद में इसे एक संपूर्ण भोजन माना गया है। खिचड़ी बनाने की विधि हर गृहणी को आती है लेकिन इसमें प्रयोग करते हुए इसे और भी ज्यादा पौष्टिक और स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

तैयारी का समय – 50 मिनट्स **वा+ पि- क**

2 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां:

आधा कप लाल दाल या छिलके वाली मूंग दाल

1 कप बासमती चावल

आधा कप फूलगोभी छोटे-छोटे टुकड़ों में कटी हुई

आधा कप चोकोर कटे गाजर

2 छोटो, चोकोर कटे आलू

4 कप पानी

3 चम्मच घी

आधा बारीक कटी, मध्यम तीखी लाल मिर्च

आधा चम्मच बारीक कटा अदरक

चौथाई चम्मच भूरी सरसों के दानें

चौथाई चम्मच कलौंजी

चौथाई चम्मच साबुत जीरा

चौथाई चम्मच धनिया

2 चुटकी जायफल

3 चुटकी हींग

1 चम्मच कटा हुआ स्मूद पार्सले

नमक, 1 चुटकी सेंधा नमक, ब्राउन शुगर

सलाह 1: ताजी चपाती या पूरियां इस भोजन के साथ बढ़िया रहती हैं। एक कप नारियल की लस्सी के साथ या लजीज और पौष्टिक खाना बन जाता है।

सलाह 2: केवल छिलके वाली मूंग दाल इस्तेमाल करें। हरी, बगैर छिलके वाली मूंग पकने में लंबा समय लेती है।

बनाने की विधि

एक गहने बर्तन में घी गर्म करें और सरसों के दानों को "तड़कने" तक भूनें। आंच कम कर दें, और कटी हुई मिर्च, अदरक डालें, उसके बाद बाकी के मसाले और मुट्ठी भर कटी हुई सब्जियां डालें।

अब साफ की गयी मूंग और लाल मलका दाल डालें और लगभग 3 मिनट्स तक मध्यम आंच पर पका लें। आखिर में बाकी की सब्जियां और चार कप पानी डालें। आधा चम्मच नमक, चुटकी भर सेंधा नमक, फ्लेवर के लिए 1 चम्मच शक्कर डालें। बर्तन का ढक्कन लगायें, मध्यम आंच पर, तैयार होने तक पकायें। हर 5 मिनट्स में घुमाते रहें और, यदि जरुरी हो तो, और पानी मिलाते रहें।

20 मिनट्स पकाने के बाद, बासमती चावल और एक कप गर्म पानी डालें और अच्छी तरह से घुमा लें। मध्यम आंच पर दाल और चावल के तैयार होने तक पकायें (यानि 15 मिनट्स तक)।

दोपहर के खाने में परोसते समय, आप 1-2 चम्मच दही डाल सकते हैं। शाम के समय खट्टे दूध वाले प्रोडक्ट्स इस्तेमाल न करें। खाने को चम्मच से घुमायें और ताजी कटी हुई धनिया की पत्तियां डालें।

सब्जियों के व्यंजन

आयुर्वेद के अनुसार, सब्जियों को घी में पकाना उत्तम रहता है। हालांकि, आपको बीच-बीच में थोड़ा सा पानी डालते रहना होता है, ताकि सब्जियां जले नहीं। पानी में घुलनशील विटामिन्स, मिनरल्स और महक नष्ट न हों, यह सुनिश्चित करने का यही सबसे अच्छा तरीका है

पारंपरिक तौर पर फैट, घी को पकाने का सबसे बढ़िया विकल्प है, इसे गर्म करना और इसमें मसाले डालना। उसके बाद कटी हुई सब्जियां और आखिर में यदि जरुरी हो तो थोड़ा सा गर्म पानी। अपवाद नियम को साबित करते हैं - कभी-कभी सब्जियां पानी में थोड़े से घी या तेल डालकर पकायी जाती हैं। यह पानी भोजन के लिए, या हल्का सूप बनाने के लिए उपयुक्त सॉस तैयार करने के लिए उपयोगी रहता है।

इसलिए, खाना पकाने के लिए सबसे अच्छा फैट दिमाग में रखना चाहिए:

1. ऑर्गेनिक मक्खन से बना शुद्ध घी

2. कोल्ड-प्रेस्ड, ऑर्गेनिक, सरसों का तेल

3. कोल्ड-प्रेस्ड, ऑर्गेनिक सूरजमुखी का तेल

4. हल्का तलने और गहरा तलने के लिए शुद्ध नारियल तेल या घी को इस्तेमाल करना

सलाह: यदि आपके पास समय की कमी है तो आपको आपकी प्रकृति या साल के मौसम के लिए उपयुक्त चूर्ण (मसालों का मिश्रण) इस्तेमाल करते हुए जल्दी से फ्लेवर दे सकते हैं। लेकिन हमेशा याद रखें कि मसालों का हीलिंग प्रभाव उस समय उत्तम रहता है जब वे ताजा होते हैं।

लजीज, मलाईदार सॉसेस वात प्रकृति वालों को बेहद पसंद आते हैं। कम, हल्की मसालेदार सब्जियां पित्त प्रकृति वालों के लिए अच्छी रहती है।

कफ प्रकृति वालों को भी स्फूर्ति के लिए बढ़िया मसालेदार, तीखे भोजन की जरुरत होती है।

आयुर्वेदिक भुने हुए आलू

तैयार करने में लगने वाला समय – 40 मिनट **वा- पि- क+**

2 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां

4 आलू या शक्कर कंद

चौथाई- चौथाई चम्मच क्रम्बल्ड कसूरी मेथी और पार्सले

3 चम्मच घी

2 चम्मच सरसों का तेल

चौथाई चम्मच काली मिर्च

चौथाई चम्मच धनिया

चौथाई चम्मच जीरा

चौथाई चम्मच हल्दी

3 चुटकी जायफल

4 चुटकी हींग

आधा चम्मच सेंधा नमक

बनाने की विधि

आलुओं को धोकर छिलका सहित पकायें। उसके बाद उन्हें ठंडे पानी में डालें, छिलका हटायें और खाने लायक आकार के टुकड़ों में काट लें। ओवन को 180 डिग्री सेंटीग्रेट पर गर्म करें। बेकिंग ट्रे पर ऑलिव ऑयल और घी लगायें और आलू के टुकड़ों को उस पर बिछा दें।

सभी हर्ब्स और ताजे पिसे हुए मसालों को मिलाएं और आलुओं के ऊपर छिड़क दें। बेकिंग ट्रे को ओवन के ऊपरी हिस्से में लगभग 15 मिनट्स के लिए रखें, जब तक आलू सुनहरे न हो जायें। आखिर में आलुओं के ऊपर घी और सरसों का तेल छिड़कें।

जब इसे ऐस्परागस, ब्रुसेल्स स्प्राउट्स या मसालेदार दाल की डिश के साथ परोसा जाता है तो यह स्वादिष्ट खाना होता है।

चुकुंदर "सरल और बेहतरीन"

तैयार करने में लगने वाला समय - 75 मिनट।

वा- पि+ क+

4 व्यक्तियों के लिए सामग्रियां

4 चुकुंदर, 3 लीटर पानी

2 मध्यम साइज के आलू

1 शकरकंद, 1 नींबू

चौथाई चम्मच इमली का गूदा

2 चम्मच ताजा धनिया

3-4 चम्मच घी

आधा चम्मच सरसों के दाने

चौथाई चम्मच जीरा

चौथाई चम्मच काली मिर्च

5 चुटकी जायफल, 4 चुटकी हींग

नमक, ब्राउन शुगर सवाद अनुसार

सलाह: अतिरिक्त फ्लेवर के लिए पकने के बाद आखिर में 1-2 चम्मच दही मिलायें। कफ प्रकृति वालों के लिए, मैं बाकी मसालों के साथ छोटी साबुत बारीक कटी मिर्च तलने की सिफारिश करता हूं।

बनाने की विधि: बिना छीले ही चुकुंदर को धो लें और एक बर्तन में खूब सारी पानी ढक्कन लगाकर उबालें। जब तक चुकुंदर पक रहे हों आलू और शकरकंद को छील लें और मध्यम आकार के टुकड़ों में चौकोर काट लें। हर्ब्स को धोकर काट लें। उन्हें 40 मिनट पकाने के बाद, चुकुंदर को निकाल लें। उन्हें छीलने और टुकड़ों में काटने से पहले, ठंडे पानी में डुबायें।

एक चौड़े, गहने बर्तन में घी गर्म करें, और भूरी सरसों के दानों को "चटकने" तक तले। आंच धीमी करें और उसके बाद जीरा डालें, उसके बाद अन्य मसाले डालें। सावधानी से आलू डालें और मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए 5 मिनट्स तक भून लें। यदि जरुरत हो तो एक कप गर्म पानी डालें। उसके बाद चुकुंदर डालें और अगले 15 मिनट्स तक सभी चीजों के नर्म होने तक और पकायें, बीच-बीच में चलाते रहें। आखिर में 2 चम्मच ब्राउन शुगर, नींबू का जूस और इमली का गूदा डालें। सभी चीजों को एक बार और उबाल लीजिए। नमक डालकर जाएका बढ़ायें और ताजी हर्ब्स डालें।

17: जड़ी-बूटियां (Herbs) और मसाले

आयुर्वेद के ग्रंथ और खासकर वेद-पुराण, मानवजाति के इतिहास, जड़ी-बूटियों और मसालों के बेजोड़ चिकित्सीय शक्ति का वर्णन करते हैं। वे बताते हैं कि सर्वश्रेष्ठ चिकित्सीय शक्तियां वेदों के पवित्र मंत्रों में निहित होती हैं। शुद्ध और स्पष्ट रत्न उसके बाद आते हैं, इसके बाद औषधीय जड़ी-बूटियां और मसाले आते हैं।

क्योंकि जड़ी-बूटियों और मसालों में यह तेजस्वी और चिकित्सीय शक्ति होती है, इसलिए अक्सर ऐसा कहा जाता है कि देवता उनसे मिलने आते हैं और कुछ देर के लिए वहां महक बिखेरते हैं। देवता एक क्षणिक रचनात्मक बुद्धिमत्ता है जो सभी चीजों में सरंक्षित रहती है और वे प्रकृति के नियमों के प्रतीक हैं।

मसाले हमें जागृत, तरोताजा करते हैं, नया रुप देते हैं, पुर्नजीवित, ठीक करते हैं और हमें फिर से संपूर्ण बनाते हैं। इसीलिए हमें जड़ी-बूटियों और मसालों से प्यार करना चाहिए और उन्हें संजोकर रखना चाहिए। मैं आपको प्रकृति मां के इन खजानों के साथ ढेर सारी खुशियों की शुभ-कामना देता हूं।

व्यवहारिक सलाह

मसालें जहां तक हो सके साबुत खरीदे जाने चाहिए और उसके बाद उन्हें इस्तेमाल करने से ठीक पहले पीसा जाना चाहिए इसके लिए ग्राइंडर या इमाम

जस्ता खरीदना फायदेमंद होता है। मसाले केवल पीसने पर अपनी पूरी महक को छोड़ते हैं। साथ ही उनके चिकित्सीय गुण मजबूत होते हैं।

मसालों को स्टोर करना

सभी मसालों को बढ़िया सील बंद डिब्बों में रखना चाहिए। कांच के डिब्बे उपयुक्त रहते हैं। जो प्लास्टिक के डिब्बे इस्तेमाल करते हैं, जो बहुत व्यवहारिक हो सकते हैं, सुनिश्चित कर लेना चाहिए वे एसिड रेसिसटेंट हैं। उदाहरण के लिए पिसी लौंग और जायफल, कुछ प्रकार के प्लास्टिक्स पर हमला कर सकते हैं। खाना पकाने की वैदिक परंपरा में हमेशा अलग-अलग ताजे मसालों और जड़ी-बूटियों को इस्तेमाल किया जाता है।

मसाले केवल सीमित समय के लिए रखे जाने चाहिए। साबुत मसाले आमतौर पर लगभग 2 साल तक सुरक्षित रहते हैं। पिसे हुए मसाले अधिकतम 1 साल तक। इस समय के बाद आपके मसालों को आवश्यक रुप से छांट लेना चाहिए। क्योंकि वे अपनी चिकित्सीय गुण खो चुके होते हैं।

वैदिक किचन में मूल और सर्वोत्तम सिद्धान्त यह है कि सबसे पहले हमेशा ताजा पिसे हुए मसालों को घी में तलना चाहिए और उसके बाद इनमें सब्जियों, दाल, चटनी आदि पकवानों को पकाना चाहिए। यदि जरुरी हो तो थोड़ा सा गर्म पानी डाल लें। आयुर्वेद में नियम है, जो यह कहता है – सबसे अच्छे व्यंजन वे होते हैं जो घी और मसालों के साथ शुरुआत करते हुए पकाये जाते हैं। दूसरी सबसे अच्छे वे होते हैं, जब खाना पकाने के बीच में घी और मसालों को तला जाता है और सभी चीजों को बाद में एक साथ पकाया जाता है। तीसरे सबसे अच्छे प्रकार का व्यंजन वह होता है जहां घी और मसालों को तल कर अंत में डाला जाता है और उसके बाद सभी चीजों को एक बार फिर से साथ में पकाया जाता है।

सभी चीजों को घी और मसालों के मिश्रण में शुरुआत में पकाने का कारण है कि घी इस्तेमाल करते हुए मसाले- 1. खुल जाते हैं, 2. पचाना आसान बनाते हैं, 3. मसाले और उनके चिकित्सीय गुण खाने में बेहतर ढंग से अवशोषित होते हैं 4. खाना और इसके विटामिन्स ज्यादा आसानी से शरीर में अवशोषित होते हैं।

एक और बात जो आपको वास्तव में जाननी चाहिए कि घी एकमात्र ऐसा फैट है जो शरीर की प्रत्येक कोशिका में बिना किसी बाधा के प्रवेश करता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि घी इतना शुद्ध होता है कि यह मां के दूध की गुणवत्ता के सबसे नजदीक होता है। घी पूरे शरीर के पूरे मेटाबोलिज्म के लिए पोषण का सबसे अच्छा ट्रांसफॉर्मर और प्रदानकर्ता होता है। घी दिव्य है।

प्रक्रिया

सबसे बड़े और सबसे सख्त मसालों को घी में हमेशा सबसे पहले तलना चाहिए। अर्थात वे जिन्हें सुनहरा होने और अपनी सुगंध छोड़ने में सबसे ज्यादा समय चाहिए होता है।

सरसों के दाने सबसे लंबा समय लेते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आपका घी बहुत ज्यादा गर्म न हो। दानों को केवल ब्राउन होते समय हल्का सा 'तड़कना' होता है। यदि, हालांकि, फैट बहुत गर्म होने पर, इसे आंच से हटा लें और कुछ देर रुकें। कभी भी जले हुए फैट को इस्तेमाल न करें और इसे उचित तरीके से फेंक दें।

बढ़िया मसालों वाला खाना भूख और पाचक रसों को जागृत करता है।

खासतौर से, बुजुर्ग लोग, जिनकी पाचन शक्ति प्राकृतिक रुप से कमजोर होती है उन्हें इस बात को दिल से मानना चाहिए। बीमारी के दौरान मसालों का इस्तेमाल लगभग बिना किसी प्रतिबंध के सिफारिश किया गया है। लेकिन कृपया याद रखें, गैस्ट्रो-इंटेस्टिनल समस्याओं वाले केवल हल्के मसालों और हर्ब्स को इस्तेमाल करें।

इसी वजह से संवेदनशील जीभ और पेट वाले बच्चों के लिए भी नियम लगभग यही है। हालांकि स्कूल जाने वाले बच्चे जिन्हें भूख संबंधी समस्या है। बढ़िया मसालेदार, स्वादिष्ट खाना उन्हें अपनी खाने की खुशी को दोबारा वापिस पाने में मदद करता है।

वे जो बहुत ज्यादा नमक खाना नहीं चाहते हैं उन्हें याद रखना चाहिए कि अच्छा-मसालेदार आधा नमकीन होता है।

महत्वपूर्ण सलाह

कभी भी औषधीय जड़ी-बूटियों को ड्रग्स के रुप में इस्तेमाल न करें। अत्यधिक मात्रा में इस्तेमाल करने पर सभी जड़ी-बूटियां जहरीली होती है और मन-मुताबिक प्रभाव नहीं होता है।

चलिए अब मसालों और हर्ब्स के बारे में जानते हैं

अजवायन

मध्य एशिया, उत्तरी अफ्रीका और इथोपिया में उगायी जाती है

अजवायन, लैटिन नाम ट्राइकिस्पर्मम कॉप्टिकम, मसाले का एक पौधा है जो जीरे से संबंधित है और छतरीनुमा फूलों वाले पौधों के समूह का हिस्सा है। अजवायन थोड़ी तीखी और हल्की सी कड़वी होती है। क्योंकि इसमें अतिआवश्यक तेलों की उच्च मात्रा होती है, यह पाचन में सहायता करती है और पाचन शक्ति को बढ़ाती है। अजवायन, पिसी हुई हो या साबुत, पारंपरिक भारतीय तरीके से बनी दालों और सब्जियों के साथ बढ़िया मेल खाती है। यह पचाने में मुश्किल भोजनों जैसे कि दालों के व्यंजनों को पचाना आसान बनाने में मदद करती है।

उपयोग: अजवायन पेट में दर्द होने पर और इस हिस्से से अशुद्धियों को हटाने में मदद करती है। इसके अलावा, ब्रोंकियल सिस्टम और सर्कुलेशन पर इसका अच्छा प्रभाव होता है। भारत में लोग अजवायन के दानों को माउथ वॉश तैयार करते समय भी इस्तेमाल करते हैं क्योंकि यह मसूड़ों को कीटाणुमुक्त करने का काम करती हैं और खून के रिसाव को बंद करने में मदद करती है। साथ ही साथ यह गले और मुंह में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा भी देती हैं। भारतीय महिलाएं अजवायन को गर्भवती होने पर इस्तेमाल करती हैं। यह गर्भवती मांओं के लिए और उन्हें ताकत देने के लिए बहुत अच्छा होता है। गुर्दे और ब्लाडर की समस्याएं भी अजवायन के इस्तेमाल से कम होती हैं। यह नपुंसकता के खिलाफ भी काम करता है।

इसके अलावा अजवायन एसिडिटी और बदहजमी में राहत देती है, इसे सामान्य सर्दी जुकाम के लिए, घावों को साफ करने, समय से पहले बालों का सफेद होना, त्वचा की सफाई, गठिया से होने वाले दर्द से आराम देने में भी कारगर माना जाता है।

सलाह: सर्दी और ब्रोनचाइटिस के लिए 3 कप पानी में एक चम्मच अजवायन के दाने मिलायें। 5 मिनट्स तक पकायें और धीरे-धीरे पियें। सुबह और शाम इसका 1-1 कप पियें।

वात थोड़ा सा बढ़ता है पि+ क-

ऑलस्पाइस (क्लोब पेप्पर, जमैकन पेप्पर, पिमेंतो)

कोस्टा रीका, जमैका, मैक्सिको और वेनेज्वेइला में उगाया जाता है

पिमेन्ता ऑफिसिनलिस, जिसे ऑलस्पाइस के तौर पर भी जाना जाता है, मार्टिसिआई पौधे के परिवार का हिस्सा है। सामान्य अंग्रेजी नाम, "ऑलस्पाइस" है, इसे यह नाम इसलिए मिला क्योंकि इसे पीसने पर इसमें से कालीमिर्च, लौंग, जायफल और दालचीनी की मिली जुली महक और स्वाद मिलता है। ऑलस्पाइस, को किफायत से इस्तेमाल करने पर, यह पूरी पाचन प्रक्रिया को अच्छी मजबूती देता है, पौष्टिक तत्वों का अवशोषण करता है और मलत्याग को सुचारु बनाता है। इसके अलावा यह पेट दर्द, पेट फूलना और कब्ज में भी मदद कर सकता है। इसमें मजबूत एंटीसेप्टिक गुण होता है, जो आंत और किडनी को साफ करने में मदद करता है। मसाले में दिमाग, खासकर पाइनियल ग्लैंड को पुर्नजीवित करने का प्रभाव होता है।

यह व्यक्ति को ओजस्वी बनाता है क्यों यह ओज से भरपूर होता है। पित्त दोष वाले लोगों को इसे बहुत ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ऑलस्पाइस को भारी भोजन, जैसे पत्ता गोभी और दाल के साथ इस्तेमाल करना अच्छा रहता है, जिन्हें पचाना मुश्किल होता है। इसे ध्यानपूर्वक और किफायत से इस्तेमाल करें।

सलाहः ऑलस्पाइस फैट को मेटाबोलाइज करने और स्पलीन की गतिविधि को उत्तेजित करने में मदद करता है। पेट फूलने और पेट दर्द का उपचार करने के लिए, एक या दो चुटकी ताजा, पिसा हुआ पिमेंतो एक गिलास दूध में मिलायें। मीठे के लिए शहद या शक्कर मिलायें और नाश्ते और शाम के भोजन से आधा घंटा पहले पियें।

सलाहः जमैका में हर रोज, पिमेंतो को डैंड्रफ और बालों के गिरने के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। पिमेंतो बेरीज के दो चम्मच आधा लीटर पानी में उबालें। इसमें उबाल आने के बाद, इसे 15 मिनट्स तक और उबालें। अब इसे 15 मिनट्स रखा रहने दें, छाने और ताजे नींबू की कुछ बूंदें डालें। बाल धोने के बाद हेयर टॉनिक के तौर पर इस्तेमाल करें। (इसे हमेशा ताजा तैयार करें)।

वात + हल्की सी बढ़ती है, पि+ क-

एनीज (मोटी सौंफ)

यह मिडिल ईस्ट और स्पेन में उगायी जाती है

एनीज, लैटिन नाम पिम्पिनेला एनीसम, छाते जैसे फूलों के परिवार से संबंधित है और आमतौर पर इसे "मीठा जीरा" कहा जाता है। एनीज सबसे पुराने ज्ञात मसालों में से एक है और प्राचीन कालों में इस्तेमाल किया जाता था। आयुर्वेद में इसे सबसे सात्विक मसालों में से एक के तौर पर माना जाता है। 3-5 मिमी. लम्बे पीले-हरे और ग्रे-हरे सूखे हुए बीज जिन्हें सीजनिंग के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। पारंपरिक भारतीय और चाइनीज कुकिंग में, इसके बेहतरीन स्वाद और चिकित्सीय प्रभाव के कारण, एनीज पसंदीदा मसाला है। एनीज को सर्दियों में बेकिंग के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। जिंजरब्रेड केक्स और बिस्कुट्स, इसके अलावा हनी केक, का स्वाद इसके बगैर वैसा नहीं होगा।

एनीज में मीठा, कड़वा और हल्का सा कसैला स्वाद होता है। यह फलों के सलाद और पके हुए जैम्स के लिए भी अच्छा होता है। *एनीज के बारे में सबसे अच्छी बात यह है कि यह पाचक अग्नि को उत्तेजित करता है और साथ ही शांत भी करता है और पाचक तंत्र में मरोड़ से आराम देता है।* इसका असर बीजों में मौजूद आवश्यक तेल, एनीथॉल के रुप मिलता है। यह तेल सौंफ और चक्र फूल में भी मिलता है। इसीलिए उनके मिलते-जुलते चिकित्सीय गुण होते हैं। एनीज पेट फूलने और पेट की मरोड़ से आराम देता है। साथ ही पेट और पाचन तंत्र के इंफैक्शन को भी ठीक करता है।

एनीज सर्दी, खांसी और छींकों के लिए भी अच्छा होता है, क्योंकि यह ब्रांकियल ऑर्गन्स और म्यूकोस मेंब्रेन्स को उत्तेजित करता है। कई कफ सिरप्स और टैबलेट्स में एनीज होता है। एशियाई देशों में खाने के बाद भूने हुए एनीज को खाना आम है।

एनीज वात – पित्त के लिए अच्छा उत्तेजक है क-

हींग, असन्त

भारत में हींग कश्मीर और पंजाब की कुछ जगहों में उगायी जाती है इसे फेरुला नाम के पेड़ की गोंद को सुखाकर बनाया जाता है। हींग की मुख्य आपूर्ति अफगानिस्तान और इरान से होती है, हींग की दो किस्में हैं – हींग काबुली सुफैद और लाल हींग।

हींग मेरे पसंदीदा आयुर्वेदिक मसालों में से एक है और मैं इसे अनेक व्यंजनों में इस्तेमाल करता हूं। यह खुशबूदार मसाला सौंफ जैसे पौधे से बनता है जिसे एशियाई तलहटियों में उगाया जाता है। इसे केवल संयम से इस्तेमाल

किया जाता है क्योंकि इसमें तेज और अलग स्वाद होता है। इसका स्वाद प्याज और लहसुन के स्वाद से मिलता-जुलता है। आयुर्वेदिक कुकिंग में प्याज और लहसुन को इस्तेमाल नहीं किया जाता है क्योंकि वे पाचन तंत्र और योन अंगों (सेक्सुअल ऑर्गन्स) पर बहुत ज्यादा प्रभाव डालते हैं। प्याज और लहसुन ठीक उसी तरह से बारीक ऊर्जा चैनलों को अवरुद्ध करते हैं जैसे कि कॉफी और कोकोआ करते हैं। उनके कारण पेट फूलता है और पेट में मरोड़ होती हैं हालांकि, यदि आपको लहसुन और प्याज पसंद है तो, एनीज, अजवाइन, पिसी हुई इलायची और सौंफ को इस्तेमाल करना इस असर को संतुलित करने में मदद करता है।

हींग को होमियोपैथी में 100 वर्षों से भी ज्यादा समय से इस्तेमाल किया जा रहा है, जहां इसे मल की सफाई के लिए इस्तेमाल किया जाता है और यह घावों को बेहतर ढंग से भरने में भी मदद करता है। इसके अलावा इसे सामान्यतया रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। किफायत से इस्तेमाल करने पर, हींग एंटीबैक्टीरियल होती है और घातक ट्यूमर्स से लड़ने में मदद करती है। साथ ही, जिन्हें अस्थमा है, यह बलगम को ढीला करती है। यह माहवारी की समस्याओं वाली महिलाओं के लिए अच्छी है और गठिया साथ ही लीवर और स्पलीन की समस्याओं से लड़ने में मदद करती है। इसमें अति-आवश्यक तेल होते हैं जो तेजी से उड़ जाते हैं, त्वचा के रोम छिद्रों से गुजरते हैं और शरीर को टॉक्सीन और कीटाणुओं से मुक्त करते हैं। यह फिजियोलॉजी को बदलते मौसमों से निपटने में मदद करती है। हींग मामूली दिल की समस्यों पर भी अच्छा प्रभाव डालती है क्योंकि यह इस हिस्से में दर्द को कम करती है। हींग खून साफ करती है और अच्छे खून के बहाव को बढ़ावा देती है। हींग का दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव भी भली-भांति ज्ञात है।

सलाह: क्योंकि हींग की, मिश्रण के बावजूद, तेज गंध होती है, इसलिए हमेशा इसे एयर-टाइट जार में रखें।

हींग वात- पित्त+ कफ-

तेज पत्ता

सदाबहार बे लॉरेल ट्री, लैटिन में लॉरस नोबिलिस, असल में एशिया माइनर से आया और सदियों से मेडीटेरेनियन क्षेत्रो में इस्तेमाल होता आया है।

पत्तियों को कभी भी तोड़ा जा सकता है पत्तियों को तोड़ने के बाद अंधेरे, सूखे कमरे में रखा जाता है जहां वे सूख जाती हैं। तेज पत्ता एक प्राचीन पौधा है जिसका कई संस्कृतियों में खास महत्व रहा है।

तेज पत्ते के चिकित्सीय गुण व्यापक हैं। वे रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूती देते हैं और इसीलिए, साल के नमी, सर्दी वाले समयों के लिए सबसे बढ़िया रहते हैं। तेज पत्ते खून का दौरा बढ़ाते हैं, खून को साफ करते हैं और दौरा पड़ने से बचने में मदद करते हैं। वे दिमाग को तेज करते हैं। तेज पत्ते ट्यूमर्स के खिलाफ मदद करते हैं और गैस्ट्रो-इन्टेस्टिनल क्षेत्र को हानिकारक तत्वों से मुक्त करते हैं। साथ ही साथ वे किडनी को उत्तेजित करते हैं और इससे अशुद्धियों को नष्ट करने में सुधार होता है।

तेज पत्ते पत्ता गोभी, फूल गोभी, ब्रोकली, कई दाल के व्यंजनों, आलू के व्यंजनों और विभिन्न सॉसेस के लिए उपयुक्त रहते हैं। पत्तियों को सॉस में इस्तेमाल करते समय ताजा पीसें और अन्य व्यंजनों के लिए पत्ते को अन्य सामग्रियों के साथ साबुत पकाया जाना चाहिए और परोसने से पहले इसे हटा लेना चाहिए।

वात और पित्त हल्के से उत्तेजित होते हैं। कफ -

काली मिर्च (पिपर निग्रम) और पिपली

काली मिर्च फूलों वाली बेल होती है जो मूल रुप से भारतीय मालाबार तट का पौधा है। लैटिन नाम, पिपर निग्रम है। काली मिर्च दुनिया में सबसे ज्यादा इस्तेमाल होने वाला मसाला है। यह बेल वाला पौधा खम्भों और फ्रेम से सहारा देते हुए उगाया जाता है। जब वे पक जाती हैं तो उनका रंग पीला हो जाता है और आखिर में लाल हो जाता है। काली मिर्च साबुत, हरे, बिना छिले हुए, बिना पके हुए फल से बनती है। काला रंग धूप में सुखाने पर मिलता है। जबकि सफेद मिर्च पके हुए, लाल फल से बनायी जाती हैं फल धूप में सूखने की वजह से फरमेंटेड हो जाता है। हरी मिर्च/पेप्पर, जो बहुत हल्की होती है, या तो नमक के तालाब में सूखाकर या रखते हुए प्रिजर्व की जाती है। तीखास्वाद एल्कालॉइड, पिपरीन से आता है। काली मिर्च में बहुत ज्यादा पिपरीन होता है, जो इसे अन्य प्रकार के पेप्पर से तेज बनाता है और इसे ज्यादा चिकित्सीय शक्ति देता है।

काली मिर्च सबसे पुराने मसालों में से एक है। ग्रीकों ने भारतीय काली मिर्च के बारे में सिकंदर महान से जाना। मध्य काल में काली मिर्च कीमती धातुओं जितनी मूल्यवान थी और इसे मुद्रा के रुप में इस्तेमाल किया जाता था।

लंबे समय से प्राकृतिक औषधि ने काली मिर्च को इसके उपचारत्मक गुणों के लिए महत्व दिया है। यह पाचक रसों का स्राव बढ़ाती है और अंदरुनी आंत की दीवार के मूवमेंट को बढ़ाती है। साथ ही इसमें सर्दी से जुड़ी बीमारियों पर चिकित्सीय प्रभाव भी है, रक्त वाहिकाओं को फैलाती है और एंटी-बैक्टीरियल है। काली मिर्च में तेजी से सफाई करने का प्रभाव होता है और शरीर को पुरानी स्थिति में लौटाती है। यह हृदय की मांस-पेशियों की शक्ति को मजबूती देता है और जिससे खून का बहाव बढ़ता है।

काली मिर्च दिमागी गतिविधि को उत्तेजित करती है और स्पष्ट रुप से सोचने को बढ़ाती है साथ ही एकाग्रता में भी मदद करती है। यह उनकी मदद करती है जो थोड़ा सा नीरस महसूस कर रहे हैं और निराशाजनक ख्याल आ रहे हैं क्योंकि काली मिर्च जीवन में थोड़ी बहुत खुशी लौटाती है और ऊर्जा को बढ़ाती है।

दिलचस्प बात है कि काली मिर्च कब्ज और डायरिया दोनों में मदद करती है। यह भूख जगाती है और काली मिर्च के एक-दो दाने चबाने से जी मिचलाने से छुटकारा दिलाता है। काली मिर्च रीहाइड्रेट्स करती है, पेट फूलने में काम करती है, इसमें बुखार कम करने का गुण है, सूजन घटाती है और शरीर के अपने बेकार के उत्पादों को तोड़ती है। यदि आपको हल्का सा जुकाम है, तो हर दो या तीन घंटे में दो-चार काली मिर्च के दाने चबाना फायदेमंद रहता है।

जिन्हें हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है उन्हें नमक की बजाय काली मिर्च ज्यादा इस्तेमाल करनी चाहिए। यदि आपको जुकाम है या ब्ल्ड प्रेशर कम है तो गर्म आयुर्वेदिक पानी के एक में 3 चुटकी काली मिर्च, नींबू का रस और शहर मिलाकर पियें (शहद को 40 डिग्रीसेंटीग्रेट से ज्यादा गर्म न करें) यह लक्षणों में आराम देने में मदद कर सकता है।

काली मिर्च लगभग हर चीज के लिए अच्छी है। आप मीठे डेजर्ट्स में थोड़ी "स्फूर्ति" लाने के लिए इसमें एक चुटकी काली मिर्च इस्तेमाल कर सकते हैं। लंबी मिर्च, पिपली, पिपर नाइग्रम की एक वैरायटी है जो ज्यादा प्रचलित नहीं है। इसका फल 1-3 सेमी लंबा होता है और इन्हें पकने से पहले तोड़ा और सुखाया जाता है। पिपली को इसके चिकित्सीय और सफाई करने के गुणों के कारण अनेक आयुर्वेदिक रेसिपीज में इस्तेमाल किया जाता है।

सलाह: यदि आपका हाजमा कमजोर है तो त्रिकटु इस्तेमाल करने के लिए अच्छा मिश्रण है। त्रिकटु बनाने के लिए 2 चुटकी काली मिर्च, 2 चुटकी

ताजा कटा हुआ अदरक और 2 चुटकी लंबी काली मिर्च को मिला लें। 14 दिनों तक दोपहर का खाना खाने से आधा घंटा पहले एक कप आयुर्वेदिक पानी के साथ पियें। त्रिकटु, "तीन मसाले", आयुर्वेद में सबसे महत्वपूर्ण औषधीय पौधे के मिश्रणों में से एक है।

वा + सुखद रुप से उत्तेजित होता है, पि+ क-

इला या इलायची

भारत और श्री लंका में उगायी जाती है

इलायची, लैटिन में इलैटैरिया कार्डामोमम, अदरक समूह का सदस्य है और नरकट जैसा पौधा होता है जो मूल रुप से भारत के मालाबार तट का है। सबसे बढ़िया इलायची यहीं उगती है, हरी मालाबार इलायची। गहरे रंग के बीज पतले, हरे, मिर्च जैसी फल वाले कैप्सूल में रहते हैं। इलायची सबसे महंगे मसालों में से एक है। केवल केसर और वनीला की कीमत इससे अधिक है। तथाकथित ब्राउन इलायची भी उपलब्ध है, लेकिन यह असली इलाचची नहीं होती है और इसमें हरी इलायची का स्वाद या चिकित्सीय गुण नहीं होते हैं। सदियों से इलायची को मसाले और औषधि के तौर पर इस्तेमाल किया जाता रहा है और यह बहुत जल्दी आस-पड़ोस के देशों में फैल गयी। इलायची की लाजवाब और खास महक होती हैं इसका मीठा,तेज स्वाद यूकालिप्टस से हल्का सा मिलता-जुलता है।

अरब देशों में इसे कॉफी के स्वाद को बेहतर बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह रोचक बात है कि शारीरिक विज्ञान पर कॉफी का प्रभाव और भी बेहतर हो जाता है जब दो चुटकी ताजी पिसी हुई इलायची कप में डाली जाती है। इलायची का दिल की मांस-पेशियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और दिल की गति को स्थिर रखने में मदद करता है।

यह अग्नि को मजबूती देती है और नर्वस, पाचन समस्याओं के लिए अच्छी होती है। यह पेट में हानिकारक पदार्थों को बेअसर करती है, पेट के एसिड को घटाती है और पेट फूलना रोकने में मदद करती हैं यह खून के दौरे को स्थिर करती है। इलायची दिमाग का टॉनिक भी है और दिमाग को स्पष्टता प्रदान करती है। यह यादाश्त को अच्छा रखने में मदद करती है और निराशाजनक विचारों को दूर करते हुए जीवन की खुशी को बढ़ावा देती है।

पिसी हुई इलायची मीठे व्यंजनों, फलों के मुरब्बे और मीठे सॉस के लिए अच्छी होती है। इसके अलावा यह दूध प्रोडक्ट्स से बने मीठे व्यंजनों के साथ बढ़िया रहती है। यह सब्जियों जैसे फूल गोभी और सौंफ के साथ-साथ दाल के व्यंजनों के स्वाद को बेहतरीन बना देता है। यह कई करी मिश्रणों में मुख्य सामग्री होती है। इलायची को सबसे सात्विक मसाला माना जाता है।

यह धीरे और सुहावने ढंग से पाचन अग्नि को पित्त में कोई भी असंतुलन किए बगैर उत्तेजित करती है। इसकी शुरूआत इसकी लाजवाब खुशबू की पहली महक से होती है।

मिर्च (हरी और लाल, कैयेन पेप्पर)

कैप्सिकम फ्रूटसेन्स, कैयेन पेप्पर का लैटिन नाम, नाइटशेड समूह (सोलानाकाई) का हिस्सा है जिसका पौधा पेपरिका, पेपेरोनी और टमाटरों जैसे होता है। कैयेन पेप्पर काली या सफेद मिर्च (पिपर निग्रम) से संबंधित नहीं है, जो पेप्पर समूह से संबंधित है। उनमें केवल एक चीज समान होती है वो है इनका तीखा स्वाद है। कैयेन पेप्पर के साथ यह कैप्सैसिन से आता है, पिपरीन से पेप्पर आता है।

कैयेन पेप्पर विभिन्न प्रकार की मिर्च का एक नाम है। हरी मिर्च कैप्सीकम पौधे का कच्चा फल होती हैं। लाल मिर्च पके हुए फल होते हैं। भारतीय मिर्च के विभिन्न प्रकार हैं :-

धानी - चटक लाल रंग, बेहद तीखी होती है इसे मिजोरम और मणिपुर के कुछ हिस्सों में उगाया जाता है।

कड्डी – लाल रंग, कम तीखी या बिल्कुल तीखी नहीं होती है इसकी खेती कर्नाटक के धारवाड़ क्षेत्र में की जाती है।

इल्लाचीपुर सननम – S4 प्रकार – मोटी, लाल और तीखी होती है, इसकी खेती आंध्र प्रदेश के गुंटूर, वरांगल, खम्मम जिलों में की जाती है।

हिन्दपुर - मोटी, लाल और बहुत तीखी होती है, इसकी खेती आंध्र प्रदेश के हिन्दपुर में की जाती है।

ज्वाला – बहुत तीखी, हल्का लाल रंग, छोटी और बीज बहुत छोटे होते हैं, गुजरात के मेहसाणा में उगायी जाती है।

कंथारी व्हाइट – छोटी हल्की सफेद और बेहद तीखी होती है।

कश्मीरी मिर्च - लम्बी, चटक रंग और बेहद तीखी होती है और उत्तर भारत की ऊंचाई वाली जगहों में उगायी जाती हैं।

सावधान रहें। मिर्च, अपने तीखेपन की वजह से, पाचन अग्नि को बहुत ज्यादा उत्तेजित करती हैं और ज्यादा मात्रा पित्त बढ़ा सकती है। जिनका पित्त हावी है उन्हें इस मसाले से दूर रहना चाहिए। बेशक जिन लोगों का वात हावी होता है उन्हें मिर्च किफायत से इस्तेमाल करनी चाहिए। क्योंकि मिर्च उर्जा के स्तर को तेजी से पूरा करती है और वे बहुत गर्म होती हैं, उन्हें थोड़ी मात्रा में इस्तेमाल करना ही बेहतर रहता है।

किफायती मात्राओं में इस्तेमाल करने पर, मिर्च पूरे मानव मस्तिष्क को सजीव कर देती हैं क्योंकि वे शरीर में खुद का कुदरती इंडोर्फिन छोड़ती है। कम मात्राओं में वे शक्ति को बढ़ाती है, जबकि बड़ी मात्रा में वे इसका बिपरीत प्रभाव डालती हैं। यह मसाला भारी और वसा युक्त भोजना को पचाने में मदद करता है और मेटोबोलिज्म को मजबूत करता है। साबुत मिर्च को उन व्यंजनों में मिलाना चाहिए जिन्हें गर्म, मसालेदार और चटपटा होना चाहिए। मैं ताजी मिर्च की फली की सिफारिश करती हूं। छोटी सी फली 4 लोगों के लिए पर्याप्त होती हैं आप ताजी फलियों को सुखा भी सकते हैं।

सलाह: ताजी मिर्चों को अच्छी तरह धो लें और लंबाई में काट लें। सख्त डंठल को काटकर अलग कर दें और चम्मच इस्तेमाल करते हुए फली को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। ध्यान रखें कि मिर्च किसी भी म्यूकस मेंब्रीन (त्वचा) के संपर्क में न आये और मिर्च को काटने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह धो लीजिए। 'ताजी मिर्च को घी या ऑलिव ऑयल में हल्का सा भून लीजिए और उसके बाद अन्य मसालों को डालें।

मिर्च व्यक्ति के अंदर के शेर को जगाती हैं। वे उर्जा के चैनलों से गुजरती है और उन्हें साफ करती हैं, लेकिन साथ में गर्मी पैदा करने और बवासीर का कारण भी होती है। इसीलिए, एक फिर से जोर देता हूं कि मिर्च इस्तेमाल करने की कला सही मात्रा में इस्तेमाल करने में निहित है।

V+P-f-K-

दालचीनी (दालचीनी के टुकड़े, दालचीनी की छाल या कासिया)

दालचीनी, लैटिन नाम सिनामोमम वेरम, एक पेड़ की टहनियों की लाल छाल है जो 20 मीटर तक लंबा होता है और मुख्यतया श्रीलंका, मालगासी और सेशल्स में पाया जाता है। भारत में यह केरल में एक या दो जगहों में उगायी जाती है। जो दालचीनी चीन में उगती है उसे कासिया कहते हैं। दालचीनी लॉरेल समूह की सदस्य है और दुनिया में सबसे पुराने ट्रॉपिकल मसालों में से एक है। इसका जिक्र 5000 साल पहले चीनी ग्रंथ में किया जा चुका है।

इसे कीमती तेलों और क्रीम्स को बनाने में इस्तेमाल किया जाता है और अगरबत्ती में इस्तेमाल होने वाली सामग्री भी है। दालचीनी दिल की धड़कन को नियंत्रित करने में मदद करती है और धीरे-धीरे सर्कुलेशन को संतुलन में लाती है। इसके अलावा इसमें एंटीसेप्टिक और सूजन रोधक प्रभाव भी होता है। इसमें सुकून प्रदान करने का गुण होता है और खून के बहाव को बढ़ाती है, जो स्वास्थ्य लाभ उठाने के दौरान उपयोगी रहता है। पानी निश्चित रुप से कीटाणुमुक्त हो जाता है जब 1 लीटर पानी में 4 चुटकी दालचीनी डालकर उबाला जाता है। दालचीनी त्वचा, खून और किडनियों को साफ करती है। यह बुखार को कम करने में भी मदद करती है और मूत्रवर्धक औषधि है, जिसका अर्थ है कफ प्रकृति वाले इसे इस्तेमाल करते समय सहज महसूस कर सकते हैं। इसके अलावा दालचीनी स्वाभाव को नर्म करती है और साथ में सकारात्मक विचारों को पैदा करती है।

यह लगभग चक्र फूल की तरह ही काम करता है। दालचीनी का खास गुण है कि यह मन और तन को एक ही समय पर सजीव करती है और सुकून देती है। यह फलों के मुरब्बे, पुडिंग्स/ खीर, चटनी, सब्जी की करीज, कामोत्तेजक चाय और पेय के साथ अच्छा मेल खाती है। दालचीनी का छिलका ज्यादा महक वाला होता है और इसमें तेज चिक्तिसीय प्रभाव होता है। दालचीनी स्टिक्स हल्की होती है और प्रभाव में ज्यादा परिष्कृत होती है, लेकिन केवल जब इसे ताजा पीसा जाता है।

सलाहः हमेशा दालचीनी को ताजा पीसें। सबसे पहले इसे अपनी उंगुलियों से छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ लें और उसके बाद ग्राइंडर में पीस लें।

वात – पित्त को सुखद रुप से बढ़ाती है, कफ – वजन कम करती है।

लौंग

भारत, इंडोनेशिया और साउथ ईस्ट एशिया में उगायी जाती है

लौंग, लैटिन में सिजीजियम ऐरोमैटिकम, बोटेनिकल मर्टिसीआई समूह के पौधों से संबंध रखती है। लौंग का पेड़ ट्रॉपिक्स में उगता है और इसके लाल फूल दिखने में 6 साल का समय लेता है। इन कलियों को खिलने से पहले चुन लिया जाता है और आग के ऊपर तब तक सुखाया जाता है जब तक उनका रंग काला-भूरा नहीं हो जाता। उसके बाद ही उन्हें अपनी खास सुई जैसी शक्ल मिलती है।

मैं साबुत लौंग खरीदने और उन्हें इस्तेमाल से ठीक पहले पीसने की सलाह दूंगा। लौंग ऊर्जादायक होती हैं और इसका सुकूनदायक असर होता है। वे शरीर और दिल को गर्म रखती हैं। इसीलिए उन्हें खासतौर पर सर्दियों में पसंद किया जाता है। महकते हुए पदार्थ खाना पकाने के दौरान खासतौर से अच्छे से बाहर निकलते हैं और वसा को तोड़ने में मदद करते हैं। मुंह तरोताजा हो जाता है जब आप लौंग को चबाते हैं। साथ ही वे हल्के दांत दर्द को तेजी से कम करने में मदद करती हैं क्योंकि वे एंटीसेप्टिक का काम करती हैं।

इसके अलावा, जब सही मात्रा (हल्के डोजेज) में इस्तेमाल किया जाता है, लौंग शरीर से हानिकारक तत्वों को निकालती है और बैक्टीरिया को मारती है। वे खांसी, अस्थमा और हिचकी, साथ में सर्दी का भी उपचार करने में मदद करती हैं। वे सफेद रक्त कोशिकाओं को बढ़ाने में भूमिका निभाते हैं और इसी लिए शरीर की सामान्य प्रतिरोधकता को मजबूती देते हैं। लौंग तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करती हैं और फेफड़ों, सकुर्लेशन और दिल की शक्ति को बढ़ाती है। लौंग कई दाल के व्यंजनों, लाल पत्ता गोभी और अन्य प्रकार की पत्ता गोभी के साथ बढ़िया मेल खाती है। दम किए गए गये आड़ू और अन्य गुठली वाले फलों के साथ इस्तेमाल करें।

V– P + K –

साबुत धनिया (धन्या या धनयाका)

भारत, मिडिल ईस्ट, एशिया और मध्य अमेरिका में उगाया जाता है

लैटिन में इसे कोरियंड्रम सैटिवम कहा जाता है। हालांकि, आपको ताजी धनिया की पत्तियों को नहीं भूलना चाहिए, क्योंकि वे कई व्यंजनों को लाजवाब स्वाद देती हैं। खासतौर पर यह पित्त, जिसका अर्थ पाचक अग्नि होता है, को संतुलन में लाती है और, साथ ही, पेट के लिए अच्छी होती हैं।

धनिया वार्षिक पौधा है जिसके बीजों को भारत में सदियों से पवित्र मसाला माना जाता रहा है। यह पूरे पूर्वी देशों में उगाया जाता है। युवा पौधे की पत्तियां इस्तेमाल की जाती हैं और बीजों को हल्का भूरा होने पर काट लिया जाता है।

धनिया के बीजों को अलग सा स्वाद होता है और साथ परिष्कृत चिकित्सीय शक्ति होती है। वे पाचन को बढ़ाते हैं और साथ में सूजन रोधक भी होते हैं। वे माइग्रेन्स में उपयोगी होते हैं क्योंकि वे गैस्ट्रो-इनटेस्टाइनल ट्रैक्ट में हानिकारक पदार्थों को बेअसर करते हैं जिनकी वजह से दर्द होता है और सिर में दर्द के मारे टीस सी उठती है।

हानिकारक तत्व खून के रास्ते मस्तिष्क तक पहुंचने का रास्ता ढूंढ लेते हैं और वहां जाने पर, मस्तिष्क के सामान्य खून के बहाव को रोकते और इसके कारण सर्कुलेशन गिर जाता है।

हरा धनिया

धनिया भूख की कमी पर हल्का उत्तेजक प्रभाव डालता है। धनिया एक ऐसा मसाला है जो ओजस और चंद्रमा, दोनों को एक ही समय पर सजीव कर देता है! यह एक ही समय में गर्मी और ठंडक दोनों देता है। यह उल्टी, खांसी और अस्थमा में मदद करता है। धनिया में दिल का पोषण करने का प्रभाव भी होता है।

धनिया की पत्तियां पाचन तंत्र और मानव शरीर विज्ञान को ठंडक देती है, यदि आप बहुत ज्यादा ताजी कटी हुई पत्तियां इस्तेमाल करते हैं तो, खाने का स्वाद फफूंद जैसा हो सकता है। इसलिए सतर्क रहें और बहुत ज्यादा इस्तेमाल न करें! खीरे का रायता बनाते समय हमेशा थोड़ी ताजी धनिया की पत्तियां इस्तेमाल करें।

मूत्राशय में जलन के लिए, मैं धनिया के पेय को निम्न प्रकार से तैयार करते हुए पीने की सिफारिश करूंगा। एक चम्मच धनिया को दो कप पानी में उबाल लें। पांच मिनट तक इसे भीगने दें और छानकर पी लें। साइड-इफैक्ट के तौर पर किडनियां भी साथ में साफ हो जायेंगी और पूरा पेट राहत महसूस करेगा।

इलायची की तरह ही, धनिया पित्त का संतुलन खराब किए बगैर पाचन अग्नि को उत्तेजित करता है। यह उल्टी, खांसी और अस्थमा में मदद करता है। धनिया पूरे शरीर को, खासकर दिल को मजबूत करता है।

धनिया के बीज, अपने तीव्र अतिआवश्यक तेलों के साथ, भारी भोजनों जैसे कि जड़ वाली सब्जियों और दालों को पचाने में मदद करते हैं। उन्हें लगभग सभी सब्जियों और दाल के व्यंजनों में इस्तेमाल किया जा सकता है।

धनिया बहुत सात्विक मसाला है।

वात को सुखद रुप से उत्तेजित करता है। पि- क-

जीरा

भारत, पर्सिया और मेडीटेरेनियन देशों में उगाया जाता है

वार्षिक जीरे के पौधे की उत्पत्ति मूल रुप से मिडिल ईस्ट और भारत में हुई है। जीरा, लैटिन में क्यूमिनम साइमिनम, को अक्सर कैरावे समझ लिया जाता है, जो इससे संबंधित है, लेकिन इसका अलग स्वाद और औषधीय गुण होता है।

जीरे में हल्का चटपटा, कड़वा, खास स्वाद होता है। आपको पहले इसका आदी होना पड़ता है। छोटी-छोटी मात्राओं में यह अनेक व्यंजनों को खास स्वाद देता है जो थोड़ा हटकर होता है। धनिया की तरह, यह पाचन अग्नि को उत्तेजित करता है और दोषों के संतुलित करता है।

जीरा काफी अनोखा है क्योंकि एक तरफ तो यह ऊर्जा देता है लेकिन साथ ही शिथिलता भी देता है। ज्यादातर मसालों के जैसे, जीरे का पाचन पर सकारात्मक प्रभाव होता है और पेट फूलने की समस्या में मदद करता है। यह आंतों को नियमित करता है, जहरीले पदार्थों को हटाता है, खून को साफ करता है और लीवर, आंत और किडनियों के साथ-साथ गर्भाशय को भी मजबूती देता है। साथ ही यह त्वचा को ताजगी भरी रंगत देता है क्यों कि यह खून के बहाव को बढ़ाता है और तनाव को दूर करता है।

जीरा ज्यादातर सब्जियों और दाल के व्यंजनों के साथ बढ़िया मेल खाता है। आयुर्वेद में इसे नमकीन लस्सी में इस्तेमाल किया जाता है जो आंत के माइक्रो-ऑर्गनिज्म्स को मजबूत करता है व इसकी सफाई करता है। पचाने

में मुश्किल भोजनों जैसे टमाटर, पेपरिका और मिर्च में, जीरा डालने से लाभ मिलता है, क्योंकि यह तामसी प्रभाव को संतुलित करता है। भारतीय चाय के बिस्कुट्स को भी जीरे का जायका दिया जाता है।

सलाह: भूना हुआ जीरा खासकर रायते के साथ अच्छा रहता है। बस लोहे के तवे में थोड़ा सा जीरा रखें और उनकी पूरी महक निकलने तक भून लें।

जीरा उच्चतम औषधीय गुणों वाले मसालों से संबंध रखता है। आयुर्वेद प्रणाली में, यह सात्विक मसालों से संबंधित है।

वा – पि को सुखद रुप से बढ़ाता है, क –

करी पत्तियां

करी पत्तियां दक्षिण भारतीय पेड़ से मिलती हैं जिसका लैटिन नाम मुरैया कोइनिगी है।

करी पत्तियां लीवर और किडनियों के लिए अच्छी होती हैं। वे मूत्रवर्धक होती हैं, पेट के अतिरिक्त एसिड्स को बेअसर करती हैं और गठिया और आर्थराइटिस में लाभदायक होती हैं। इसके अलावा, वे गॉल ब्लाडर को उत्तेजित करती हैं और भारी भोजनों के साथ इस्तेमाल करने के लिए, तेज पत्तों के जितनी अच्छी होती हैं।

दक्षिण भारत में इन्हें अनेक तरह की करीज में इस्तेमाल किया जाता है। पत्तियों, छाल और पौधे की जड़ को देशी दवाओं जैसे कि टॉनिक, स्टिमुलेंट, अग्निवर्धक और भूख बढ़ाने वाले उत्पादों में इस्तेमाल किया जाता है।

सलाह: जो घाव मुश्किल से भरते हैं उनके लिए करी पत्तियों को उबाल काढ़ा बना लें। काढ़े में तौलिया डुबायें और इसे प्रभावित हिस्से पर लपेट लें। यह काढ़ा पस और जहर को घाव से बाहर खींच लेगा और कोशिकाओं को दोबारा बनने में मदद करता है।

करी पत्तियां पेट और पेट के निचले हिस्से को राहत देती हैं और पूरे शरीर में खून का दौरा बढ़ाती हैं। उनका डीहाइड्रेटिंग प्रभाव होता है और सर्कुलेशन सिस्टम में से रुकावट को हटाती हैं। खासतौर पर पेट को मजबूती देती हैं। दिल और आत्मा भी मजबूत करती हैं।

सलाह: करी पत्तियों का स्वाद डोसा, मसालेदार करी मिक्सचर, चटनी, दाल के व्यंजनों और सूप्स को अच्छा स्वाद देती हैं। इनका स्वाद तेज पत्तों से मिलता-जुलता होता है, लेकिन ज्यादा स्पष्ट कड़वा-तेज स्वाद होता है।

वा + हल्का सा बढ़ाती है पि+ के-

सौंफ

सौंफ एक सख्त बारहमासी पौधा होता है जिसका तना लंबा होता है और पुष्पछतरी के समूह से संबंध रखता है। लैटिन नाम है फोईनिकुलम वल्गेयर। पीले छत्र के आकार के फूल, भूरे-हरे सिरे बनते हैं। जब वे पक जाते हैं तो, उन्हें काटकर सुखा लिया जाता है। प्राचीन मिश्र वासी, ग्रीक्स और रोमन इसे सर्वभौमिक औषधीय पौधा मानते थे।

सौंफ लोगों पर बहुत सकारात्मक प्रभाव डालता है और मन, तन और आत्मा के सामंजस्य को बढ़ावा देते हैं। यह खासतौर से सुकूनदायक प्रभाव के लिए जाना जाता है। यहां तक कि छोटे शिशुओं को पेट दर्द और पेट फूलने पर सौंफ की चाय दी जा सकती है। इसी तरह, पेट और गैस्ट्रिक की समस्या वाले बड़े लोगों की भी मदद करते हैं। सौंफ अशुद्धियों को शरीर से बाहर निकालती है और उन्हें बेअसर करने में मदद करती है।

आमतौर पर यह कहा जाता है कि सौंफ खासतौर पर पाचन के लिए अच्छा रहता है, लेकिन मल त्याग के अंगों के लिए सफाई का काम करता है। लीवर और स्पलीन को सौंफ के बीजों में अति-आवश्यक तेलों द्वारा राहत प्रदान की जाती है। सौंफ माहवारी की ऐंठन से आराम देता है और दर्द को कम करती है। दूध पिला रही महिलाओं के लिए सौंफ की चाय पीने की सिफारिश भी की जाती है क्योंकि यह दूध के बहाव को बढ़ाती है। स्वाद मीठा, हल्का सा कसैला, बढ़िया मसालेदार होता है।

बढ़िया खुशबूदार तत्वों के कारण, अति आवश्यक ऑयल्स और मरोड़ कम करने वाले गुण, सौंफ को अस्थमा और ब्रोंकियल समस्याओं वाले लोगों के लिए अच्छी होती है। सौंफ एक अनेक खांसी के लोंजेज और सिरप्स में भी होती है। सौंफ और शहद एक बहुत लोकप्रिय मिश्रण है। अधिक वजन वाले

लोगों को दिन में एक बार एक चम्मच सौंफ के दाने खाने की सलाह दी जाती है। यह ऐसे हार्मोन्स छोड़ने में मदद करते हैं जो पाचन तंत्र में वसा को तोड़ने की प्रक्रिया को बढ़ाते हैं।

सौंफ वैदिक कुकिंग में बहुत लोकप्रिय मसाला है क्योंकि इसमें विभिन्न चिकित्सीय गुण और सुहावना स्वाद होता है। सौंफ के दाने अनेक करी मिश्रणों में महत्वपूर्ण तत्व होते हैं। लगभग सभी सब्जी वाले व्यंजनों के साथ बढ़िया मेल खाते हैं। जिन पैनकेक्स और दाल के व्यंजनों को पचाना मुश्किल होता है, सौंफ के बिना उनके बारे में सोचना भी बेकार है।

भारत में खाने के बाद थोड़े से सौंफ के दाने और थोड़े सी अनीज पेश करने की परंपरा है। उन्हें चबाया जाता है और उसके बाद निगल लिया जाता है। वे सांसों को ताजा करते हैं और पाचन तंत्र को बेहतर ढंग काम करने में मदद करते हैं। सौंफ के दाने पित्त को गड़बड़ किए बगैर अग्नि को मजबूती देते हैं। सौंफ सात्विक मसालों से संबंध रखती है। यह हल्का मसाला है जो सामंजस्य बिठाता है और उपचार भी करता है।

V - P - K-

वा- पि- क-

लहसुन

लहसुन की उत्पत्ति एशिया में हुई थी इसका लैटिन नाम एलियम सटिवम है। वर्तमान में इसे दुनिया में सभी गर्म देशों में उगाया जाता है। वास्तव में लहसुन को पारंपरिक आयुर्वेदक किचन में इस्तेमाल नहीं किया जाता है क्योंकि यह राजसिक/ तामसी मसालों से संबंध रखता है। अर्थात ऐसे मसाले जो आपको नीरस और सुस्त बनाते हैं। आपको गर्मियों में लहुसन कभी भी इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

लहसुन को मीट पकाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि इसमें मौजूद अतिआवश्यक तेल मीट को ज्यादा मुलायम बनाते हैं और इसमें एंटीसेप्टिक प्रभाव होता है। लहसुन प्याज से मिलता-जुलता है और ऐसे तेज मसालों की शाकाहारी खाना पकाने के लिए आवश्यकता नहीं होती है। सही मात्रा में इस्तेमाल करने पर, हींग आपको नीरस और सुस्त बनाये बगैर लाजवाब स्वाद देती है।

मनु, मानवता के कानून दाता, ने अपने ग्रंथ, मनु-स्मृति में कहा है, “लहसुन पुरुष के विकास के विरुद्ध काम करता है। यह मूल प्रवृत्तियों को बढ़ावा देता है”।

आधुनिक दवाओं में, यह कोलेस्ट्रॉल का कम करने और दिल की मांस-पेशियों को उत्तेजित करने की अपनी योग्यता के लिए बहुत जाना जाता है। कई प्राकृतिक चिकित्सक बंद पड़ी धमनियों को खोलने के लिए इसकी कसम खाते हैं। आयुर्वेद में, हालांकि, कई अन्य तरीके ज्ञात है जो इससे बेहतर प्रभाव रखते हैं। आयुर्वेद लहसुन को केवल विशेष परिस्थितियों में इस्तेमाल किया जाता है, जैसे कि गठिया, आर्थराइटिस।

सलाह: भारत में कभी-कभी लहसुन को छीलकर रातभर के लिए दही में रखा जाता है जो इसे पचाना आसान बना देता है। लहसुन को हमेशा घी या तेल में हल्का सा ब्राउन कर लेना चाहिए। ऐसा करने से इसमें ऐसा बहुत कुछ निकल जाता है जिसे पचाना आसान होता है। साथ ही, लहसुन को ब्राउन करते समय, जीरा और धनिया डालें। यह गंध और तामसी प्रभाव को हटा देता है।

V—P+K—

अदरक (श्रृंगावेरा)

अदरक 16वीं शताब्दी से भारत सहित पूरे एशिया, सेंट्रल अमेरिका और जमैका में उगायी जाती है।

अदरक, लैटिन में जिंगीबर ऑफिसिनाले, एक सरकंडे जैसा पौधा होता है जो लिली समूह से सबंधित है। जड़ के गूदे वाले हिस्सों को इस्तेमाल किया जाता है। उनका विकास सांड के सींगों की याद दिलाती है, जिस कारण से इसका संस्कृत नाम, “श्रृंगावेरा” है जिसका मतलब है “सींग वाली जड़।

अदरक की जड़ आमतौर पर आयुर्वेदिक मसाला और उपचार है। अदरक के औषधीय गुणों को जिक्र अक्सर प्राचीन भारतीय और चीनी ग्रंथों में मिलता है। ताजी जड़ को इस्तेमाल करना सबसे अच्छा रहता है। जब आप इसे खरीदते हैं, सुनिश्चित कर लें कि यह रसीला और ताजा हो छिलका हल्का और मखमली दिखता हो। प्राकृतिक रुप से, आप सूखे हुए या जिंजर पाउडर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। हालांकि, पिसा हुआ पाउडर ज्यादा तीखा होता है और वह टैंगी ताजगी नहीं होती है।

अदरक का सबसे महत्वपूर्ण चिकित्सीय गुण है कि यह रोगों से लड़ने की क्षमता को मजबूती प्रदान करता है। साथ ही, अदरक एक जबरदस्त टॉनिक होता है जो भूख और हाजमा बढ़ाता है। पेट फूलने या कोलिक/पेटदर्द से पीड़ित लोगों के ताजा अदरक लेने पर इसका तुरंत असर देखा जा सकता है।

सलाह: एक चम्मच ताजा, छीला हुआ और बारीक कटा हुआ अदरक 10 मिनट्स के लिए पानी में उबाल लें। उसके बाद दिन भर गर्म पानी के घूंट भरते रहें।

आधुनिक रिसर्च ने इस लाजवाब जड़ के चिकित्सीय गुणों की पुष्टि की है और सराहा है। अदरक में खून को पतला बनाने का कुदरती प्रभाव होता है और इसीलिए थ्रोमबोसिस के खिलाफ उपयोगी है। यह सर्दी और फेफड़ों की समस्या के लिए भी अच्छा है। अदरक दिल को मजबूती प्रदान करता है।

यह ताजे अदरक के फायदों की एक छोटी की सूची है: खान-पान से जुड़े उच्च कोलेस्ट्रॉल को घटाता है, ब्लड प्रेशर को कम करता है, दर्द कम करता है, पेट के एसिड घटाता है, पेट के वातावरण को सुधारता है और डायरिया में मदद करता है। अदरक अशुद्धियों को आंत से बाहर निकालने में मदद करता है। यह एंटीसेप्टिक का काम करता है और कैंसर सेल्स के विकास को रोकता है।

सलाह: अदरक सर्दी-जुकाम रोकने में मदद करता है। इसे साल के ठंडे मौसम में ज्यादा इस्तेमाल करना चाहिए।

सलाह: यात्रा की अस्वस्थता के लिए, 3-4 अदरक के टुकड़ों को उबले हुए पानी में लगभग 5 मिनट्स के लिए भिगाने रख दें, जब यह ठंडा हो जाये तो पी लें।

अदरक सात्विक मसाला है जो हल्का सा राजसी है, अर्थात यह हल्का सा गर्म है।

वा- पित्त को हल्का सा बढ़ता है, क-

शाही या शाह जीरा

काला जीरा सामान्य जीरे से छोटा और रंग में गहरा होता है। इसका स्वाद ज्यादा कड़वा और तेज होता है। इसे भारत में सदियों से आंखों की देखने की क्षमता को सुधारने के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है। इसके अलावा, इसका तंत्रिका तंत्र (नर्वस सिस्टम) पर उत्तेजक प्रभाव पड़ता है और तन और

मन को ताजगी देता है। इसमें मौजूद अति-आवश्यक तेल पचाने में मुश्किल भोजनों जैसे आलू को अनुकूल बनाने में मदद करते हैं। काला जीरा गर्भाशय की सूजन पर चिकित्सीय प्रभाव डालता है। काला जीरा के दानों, शहद और आयुर्वेदिक पानी के मिश्रण से बना पेय सूजन कम करने में मदद करता है। **याद रखें कि शहद को तभी मिलाये जब तापमान 40 डिग्री सेंटीग्रेट से कम हो जाता है।**

काला जीरा कई ठोस और साधारण स्वाद वाली सब्जियों के व्यंजनों जैसे भी फूलगोभी करी और अन्य पत्ता गोभी के व्यंजनों के साथ भी इस्तेमाल किया जाता है। यह कई दाल के व्यंजनों के साथ भी बढ़िया मेल खाता है।

सलाह: केवल कम मात्रा में इस्तेमाल करें। यदि आप बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं तो खाने का स्वाद कड़वा और फफूंद जैसे लग सकता है। सही मात्रा इस्तेमाल करना ठीक हींग को इस्तेमाल करने जितना महत्वपूर्ण है।

वा- पि को हल्का का बढ़ाता है, क-

जावित्री

जावित्री जायफल के पेड़ से मिलती है और जाय फल के बीज का सूखा हुआ छिलका होती है। बीज से छिलका हटाया जाता है, सीधा किया जाता है और चटाईयों में इसे सुनहरा संतरी रंग का होने तक सुखाया जाता है। हालांकि इसका स्वाद भी जायफल जैसा ही होता है, जावित्री को इसके बढ़िया स्वाद और आवश्यक तेलों की अधिक मात्रा के कारण पसंद किया जाता है। जावित्री के चिकित्सीय गुण जायफल से अलग होते हैं।

जावित्री त्वचा की परेशानियों के लिए बहुत अच्छी होती है और यह त्वचा को खुद सफाई करने की योग्यता देती है। यह सर्कुलेशन की परेशानियों में भी मदद कर सकती है क्योंकि यह खून के दौरे को हल्का का बढ़ाती है और दौरे को लयबद्ध करती है। मसाले के तौर पर इस्तेमाल करने पर, जावित्री का मन, तन और आत्मा को लयबद्ध करने में दृढ़ प्रभाव पड़ता है।

जावित्री को केवल कम मात्रा में इस्तेमाल करें!

वा – पि हल्का सा बढ़ाता है, क-

आमचूर

भारत, पूरे एशिया, अफ्रीका और सभी सबट्रॉपिकल क्षेत्रों में उगाये जाते हैं

पुराणों में कहा गया है कि आम का पेड़ असल में स्वर्ग से आया है और देवों का मानवता को उपहार था। यह उन्हें उनके अनंत जुड़ाव और मित्रता की याद दिलाता था। पुराणों में (मानवता का इतिहास) इस बारे में एक घटना का जिक्र है कि कैसे मनुष्यों को पहला आम का पेड़ देवों की ओर से उपहार के तौर पर मिला। बहुत समय पहले, प्रकृति के कानूनों के दुश्मन, असुर, इतने ताकतवर हो गये कि, एक विनाशकारी युद्ध के बाद उन्होंने स्वर्ग पर विजय प्राप्त कर ली। उन्होंने देवताओं को उनके राज्य से खदेड़ दिया तब भगवान विष्णु ने देवताओं से कहा कि यदि आप असुरों को पराजित करना चाहते हैं तो अयोध्या के सूर्यवंशी राजा दशरथ से सहायता लीजिए, जब देवता अयोध्या गये तो वहां राजा ने बहुत आदर से उनका स्वागत किया। वे देवताओं की सहायता करने के लिए तैयार हो गये। असुरों और देवताओं के बीच एक लम्बा और भयानक युद्ध लड़ा गया, इस निर्णयकारी युद्ध में असुरों की हार हुई और उन्हें स्वर्ग छोड़कर भागना पड़ा। विजय को कई दिनों तक मनाया गया और देवताओं की कृतज्ञता स्वर्ग से फूलों के रुप में गिरने लगी। राजा दशरथ ने देवताओं से अपने देश लौटने की अनुमति मांगी और देवताओं ने आभार स्वरुप उन्हें स्वर्ग का सबसे खूबसूरत आम का पेड़ भेंट किया। इसी प्रकार हमें अपना फल आम मिला।

आमचूर हरे, कच्चे फलों से बनाया जाता है। कच्चे आम को सुखाया जाता है और उसके बाद बारीक पीस लिया जाता है। आप आमचूर को ज्यादातर पंसारी की दुकानों में खरीद सकते हैं। यह बहुत खट्टा और कसैले स्वाद वाला मसाला होता है जो आमतौर पर खाना पकाने के आखिर में डाला जाता है, वरना यह बहुत ज्यादा खट्टा हो सकता है। आमचूर के फायदेमंद प्रभावों में जहरीले पदार्थों को बाहर निकालना और पाचन प्रक्रिया को तेज करना है। अदरक की तरह, यह प्रतिरोधकता को मजबूती देता है और मूत्राशय और लीवर को साफ करता हैं यह नाक और ब्रोंचियल एरिया में में म्यूकस/बलगम को ढीला करता है। इसी कारण से मैं खासतौर से ठंडे मौसम में आमचूर इस्तेमाल करने की सिफारिश करता हूं। इसके अलावा यह विटामिन सी का अच्छा स्रोत है, नयी ऊर्जा देता है और बालों को बढ़ने में मदद करता है। आमचूर भूख को बढ़ाता है, पाचन को बढ़ाता है और हल्का लैक्जेटिव (पेट साफ

करने वाला) है। यह दिल के लिए अच्छा होता है और थ्रोमबोसिस में मदद करता है।

हल्दी और इमली के गूदे के साथ इस्तेमाल करने पर, यह ब्लग शुगर लेवल्स को संतुलित करने में मदद करता है और पैनक्रियाज को मजबूत बनाता है। यह वजन घटाता है और साथ में शरीर के सेल्स को दोबारा पैदा करता है।

आमचूर पाउडर फलों के मुरब्बे, चटनियों और मसालेदार सब्जियों की करी के साथ सर्वोत्तम रहता है।

हल्के टच के तौर पर, मीठे व्यंजनों जैसे मैंगो क्रीम में एक छोटी सी चुटकी आमचूर डालें। लेकिन केवल बहुत ही छोटी चुटकी क्योंकि आमचूर में खट्टा और कड़वा स्वाद होता है।

V – P + K –

सरसों

सरसों की उत्पत्ति असल में पश्चिम एशिया में हुई है और लैटिन में इसे सिनापिस अल्बा कहा जाता है। अन्य कई मसालों के रुप में, वर्तमान में सरसों कई देशों में उगायी जा रही है। सरसों के दानों के सबसे आम प्रकार हैं - पीली, भूरी और काली।

काली सरसों मुख्यत: पश्चिम एशिया से आती है, भूरी वाली भारत से और पीली दक्षिण यूरोप में उगायी जाती है। आयुर्वेदिक कुकिंग में भूरी सरसों पसंद की जाती है। यह तीनों प्रकारों में से सबसे खुशबूदार होती है। पीली सरसों हल्की और सबसे कम तेज होती है।

सरसों को पाचक अग्नि को भड़काने के लिए सबसे अच्छे मसालों में से एक माना जाता है। इसी कारण पित्त प्रकार वालों को सरसों इस्तेमाल करते समय सतर्क रहना चाहिए। सरसों एक कुदरती लेक्जेटिव (पेट साफ करने की दवा) है। सरसों के दानों में मौजूद अग्नि को कई तरीकों में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह भूख की कमी, थकान, कब्ज और पेट फूलने में मदद करते हैं। सरसों में मौजूद आवश्यक तेल मरोड़ों से आराम पाने के लिए बहुत ही अच्छे होते हैं। सरसों सुखद रुप से खून का दौरा बढ़ाती है और साथ ही साथ, मल और मूत्राशय के जहरीले पदार्थों को सोखने में मदद करती है। सरसों का बाहरी इस्तेमाल गठिया, आर्थराइटिस, मांस-पेशियों में तनाव और खिंचाव का पुख्ता

उपचार है। हर घर में अच्छी क्वालिटी के सरसों तेल की बोतल अवश्य होनी चाहिए।

हालांकि ध्यान रखें क्योंकि सरसों का तेल बहुत गर्म होता है, इसलिए इस्तेमाल के बाद हाथों को धोना न भूलें। सरसों के तेल को मालिश करते समय बहुत ज्यादा इस्तेमाल न करने का यही कारण है और ध्यान रखें कि इसे किसी भी म्यूकोस मेंब्रीन्स/नाजुक अंगों के संपर्क में नहीं आने दें। सरसों का तेल संवेदनशील त्वचा वालों में जलन व खुजली पैदा कर सकता है।

इसके शक्तिशाली आवश्यक तेलों के कारण, सरसों के तेल में सांस लेने में मुश्किल होने पर आश्चर्यजनक रुप से असर होता है। इसके अलावा सरसों में व्यक्ति की जीवन ऊर्जा को जगाने की क्षमता होती है। सूंघने पर यह दिमाग में ताजगी लाती है और पूरे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को पुर्नजीवित कर देती है।

सरसों सभी भारतीय करी और दाल के व्यंजनों के साथ बढ़िया मेल खाती है।

सलाह: सब्जियों, या दाल, को घी की बजाय सरसों के तेल में स्टीम कर लें। यह खाने को खासतौर से मसालेदार और जायके से भरपूर बना देता है। मेरी सिफारिश है कि सरसों के साथ केवल कफ और वात अवधियों में पकाना चाहिए। मैं पित्त प्रकार वालों को सरसों के साथ खाना नहीं पकाने की सलाह देता हूं।

वा – किफायत से इस्तेमाल किया जाता है। पि + क (वजन घटाता है)

कलौंजी

भारत, पाकिस्तान और तुर्की में उगायी जाती है

कलौंजी, एक पौधे के बहुत छोटे-छोटे काले रंग के बीज होते हैं जिसे लैटिन में निगेला सैटिवा कहा जाता है। यह मुख्यतया उत्तर भारत में उगता है। बीज, और उनसे निकाला गया ब्लैक सीड ऑयल, दोनों, पूरे उत्तर भारत, पाकिस्तान ओर तुर्की में इस्तेमाल किए जाते हैं।

हाल के समयों में खासतौर से इसके तेल को रामबाण के तौर पर माना गया है। इसमें वास्तव में उच्च औषधीय महत्व वाला शुद्ध प्रदार्थ होता है।

कलौंजी के स्वाद में हल्का सा प्याज का स्वाद होता है और यह सभी तरह की पत्ता गोभी और आलू के व्यंजनों का जायका बढ़ा देता है। हालांकि, कलौंजी को बहुत सारे अन्य मसालों के साथ नहीं मिलाना चाहिए।

सलाह: स्वादिष्ट पत्तागोभी के व्यंजनों के लिए, आपको केवल घी या तेल (सूरज मुखी का तेल, तिल का तेल आदि), काली मिर्च, ताजा अदरक, थोड़ी सी शक्कर, नमक, हींग और थोड़े से नींबू के रस की जरुरत होती है।

वा — पि को थोड़ा सा बढ़ाता है क -

जायफल

भारत, इंडोनेशिया और मध्य अमेरिका में उगाया जाता है

जायफल उन दो मसालों में से एक है जो जायफल के पेड़ से मिलता है। दूसरा मसाला है जावित्री, बीज का सूखा हुआ छिलका। जायफल का पेड़, लैटिन में माइरिस्टिका फ्रैग्रैन्स, सदाबहार है जो इंडोनेशिया के मोलुक्कस में उगता है। यह 20 मीटर तक ऊंचा होता है। फलों को तोड़ा नहीं जाता है बल्कि उनके पेड़ से गिरने पर उठाया जाता है। केवल बीज और बीज का छिलका इस्तेमाल किया जाता है। गूदे वाला फल इस्तेमाल नहीं किया जाता है। बीज के छिलके को चटाई पर इसके सुनहरा संतरी रंग का हो जाने तक सुखाया जाता है।

पूरा जायफल खरीदें, अन्यथा इसकी बहुत सारी महक और स्वाद खत्म हो चुका होता है।

जायफल का पूरे तंत्रिका तंत्र पर बहुत ज्यादा सुकूनदायक असर होता है। अन्य चीजों में से यह नींद की समस्याओं में मदद करता है। रात में चैन भरी नींद के लिए सोने से पहले, तीन चुटकी जायफल के साथ थोड़ा सा गर्म दूध पियें। जायफल आंत में पौष्टिक तत्वों के विघटन को सुधारने वाले सबसे बढ़िया मसालों में से एक है। साथ ही साथ यह पेट के निचले हिस्से में मांस-पेशियों की मरोड़ों में भी मदद करता है और असंयम से आराम पाने में मदद करता है।

जायफल को ध्यानपूर्वक इस्तेमाल किया जाना चाहिए। किफायत से इस्तेमाल करने पर यह प्रजनन क्षमता बढ़ाता है। शांति प्रदान करने वाला प्रभाव पौरुष शक्ति को कमजोर नहीं करता है, बल्कि भावनाओं पर सुकून के प्रभाव से बढ़ाया जाता है। जायफल योन समस्याओं में जादू का काम करता है। इसके अलावा यह ब्रोंचियल (श्वास संबंधी) विकारों में मदद करता है क्योंकि यह

खून का दौरा बढ़ाता है और ब्रोंचियल (श्वास नली वाले) हिस्से में दबाव से आराम देता है।

जायफल गरिष्ठ व्यंजनों जैसे कि दालों और आलुओं के साथ इस्तेमाल करना आदर्श रहता है।

सलाह: आमतौर पर खाना पकाना शुरु करते समय सभी मसालों को घी या तेल में भून लेना चाहिए। शुरुआत में एक तिहाई जायफल डालें और 2 मिनट्स के लिए रुकें ताकि सभी चीजें तैयार हो जाय। विशेष जायफल ग्रेटर इस्तेमाल करना सबसे बढ़िया रहता है और इसे खाने में ताजा डालें, अन्यथा यह तेजी से अपनी महक और औषधीय गुणों को खा सकता है।

सर्तक रहें – बहुत ज्यादा जायफल इस्तेमाल करना जहरीला हो सकता है!

V – P + K –

अनार दाना

सूखे हुए अनार के दाने अनार के पेड़ से प्राप्त होते हैं। अनार का पेड़, लैटिन में पनिकै ग्रैनाटम, वास्तव में पर्सिया, भारत और अरेबियन जमीन का स्थानीय पेड़ है। वहां से उन्हें बहुत दूर स्पेन तक ले जाया गया था। शताब्दियों से पेड़ प्यार, प्रजनन और जीवन की पूर्णता का प्रतीक रहा है। वैदिक परंपरा में अनार देवी दुर्गा से जुड़ा हुआ है, जो ब्रह्मांड की रक्षक और नकारात्मक शक्तियों की विनाशक हैं।

ताजा निचोड़ा गया अनार का रस खून को साफ करता है, रोगों से लड़ने की शक्ति को मजबूत करता है और स्व-चिकित्सा प्रक्रिया को उत्तेजित करता है। अनार भूख जगाता है, बुखार कम करता है और ठंडक देता है। सूखे हुए अनार के दाने उबकाई और हिचकियों के लिए सर्वोत्तम नुस्खा हैं। गर्भवती महिलाएं जिन्हें उबकाई, बेचैनी, अम्ल अपच और बदहजमी संबंधी विकार है उन्हें ताजा निचोड़ा गया अनार का रस पीने की कोशिश करनी चाहिए। अनार के दाने खून का दौरा और मेटाबोलिज्म बढ़ाते हैं और लीवर और स्पलीन के लिए अच्छे होते हैं। वे वसा का जलना बढ़ाते हैं और वजन कम करने में सहयोग करते हैं (कफ घटाते हैं)। अनार सर्वोत्तम जीवन दाता है। दाने हल्के से खट्टे व्यंजनों जैसे कि चटनियों और सब्जी की करी के साथ बढ़िया मेल खाते हैं। चावल के

साथ पकाने पर चावल को रंग देते हैं। ताजे निचोड़े जाने पर वे स्वादिष्ट ताजगी दायक पेय बनाते हैं जो अत्यधिक गर्म शरीर को ठंडा करते हैं।

सलाह: रस निकालने के लिए जूस प्रेस इस्तेमाल करें। इसे ध्यान से करें। गंदगी न फैले इसके लिए प्रेस के ऊपर कपड़ा बिछाना बढ़िया रहता है। जूस को ताजा रहते पी लें।

V+P—K—

केसर

संस्कृत: केशरा। केसर अभी भी दुनिया में सबसे महंगा मसाला है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसे केसर के फूलों को हाथों से चुनते हुए बनाया जाता है, लैटिन में इसे क्रोकस सैटिवस कहते हैं। लैटिन नाम में भी हम केसर की शुद्धता को ढूंढ सकते हैं, यानि यह सत्व बनाता है, जिसका खुलासा सैटिवस नाम करता है। एक किलोग्राम केसर प्राप्त करने के लिए 100 और 200 हजार केसर के तंतुओं की आवश्यकता होती है। यही तथ्य केसर को इतना महंगा बनाता है। इसे पूरे मिडिल ईस्ट, खासतौर से पर्सिया और कश्मीर में उगाया जाता है।

केसर सूर्य की ऊर्जा का सबसे शुद्ध रुप और ओज से भरपूर होता है। केसर के चिकित्सीय गुण मानव के शरीर विज्ञान पर उत्तेजक और शक्तिदायक प्रभाव पड़ते हैं। केसर को दर्द निवारक और पाचन को तेज करने वाला इसके अलावा दिल को मजबूती देने वाला और खून का साफ करने वाला भी माना जाता है। केसर लीवर और स्पलीन को भी मजबूती देता है। केसर विशेष रुप से माहवारी की परेशानियों वाली महिलाओं के लिए उपयोगी होता है, खासकर वे जितना बहुत सारा खून बहता है और पेट के निचले हिस्से में मरोड़ उठती है। यह रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाता है, मरोड़ों से आराम देता है और बलगम को ढीला करता है, जो इसे सर्दी-जुकाम और अन्य सर्दियों की बीमारियों के लिए खासतौर पर उपयोगी बनाता है।

सलाह: प्रत्येक व्यक्ति के लिए 4 तंतुओं से ज्यादा इस्तेमाल न करें, अन्यथा उनका जहरीला प्रभाव हो सकता है।

उत्तर भारतीय मीठे व्यंजनों का लाजवाब सुनहरा पीला रंग केसर के बगैर संभव नहीं होगा। केसर के बिना यह केवल आधी रोचक होगी। केसर को ध्यान से इस्तेमाल करने पर यह मीठा, हल्का सा तेज, हल्का सा कसैला और जरा सा कड़वा होता है। इसी कारण से केसर को किफायत से इस्तेमाल किया जाता है। केसर आयुर्वेदिक सात्विक मसालों में से एक है और सबसे अच्छे कामोत्तेजकों

में से एक है। प्राचीन समयों भी केसर को प्यार का मसाला जाना जाता था, क्योंकि यह खून का दौरा बढ़ाता है और साथ में शरीर के कुदरती इंडोर्फिन को छोड़ता है।

सलाह: केसर को सही से पीसा नहीं जाता है तो इसके रेशों से पूरी महक और रंग बाहर नहीं निकल पाता है। इसीलिए 1 ग्राम केसर के रेशों को आधी चम्मच ब्राउन शुगर के साथ पीस लेना चाहिए। इसे रोशनी से बचाते हुए, अच्छी तरह से सीलबंद कांच की शीशी में रखें। केसर को इस्तेमाल करने से पहले, आप इसे कुछ देर के लिए गर्म दूध या पानी में उबाल सकते हैं और उसके बाद खाने में मिलायें।

वा – पि + हल्का सा बढ़ाता है, क -

नमक

नमक मसाला नहीं है, लेकिन इसके बगैर खाने का स्वाद आधा ही अच्छा होता है। नमक पूरी दुनिया में पाया जाता है। हालांकि, नमक का उत्पादन करने के अलग-अलग तरीके हैं। यहां पर इसे संक्षेप में बताया गया है। खारा नमक संभवत: सबसे प्रचलित है। धरती के नीचे नमकीन पानी है जो सतह तक आता है, जहां वाष्पीकरण की प्रक्रिया के जरिए नमक बनता है। यह नमक को अतिरिक्त अंदरुनी गर्मी देता है और यह अतिरिक्त गर्मी आसानी से अग्नि (पाचक अग्नि) को संतुलन से बाहर ले जा सकती है।

सबसे कम गुणवत्ता वाला नमक वह है जिसे आमतौर पर “टेबल सॉल्ट” कहा जाता है। यह कैमिकल इंडस्ट्री का अवशिष्ट होता है और इसमें कोई अतिरिक्त मिनरल्स नहीं होते हैं। इस प्रकार का नमक सभी तीन दोषों को असंतुलित कर सकता है और शरीर में अवशिष्ट पदार्थों को पैदा करता है।

मौजूदा समय में, समुद्री नमक उन लोगों के लिए शीर्ष नमक बन गया है जो अपनी सेहत के बारे में ध्यान रखते हैं। दुर्भाग्यवश हम समुद्री नमक के अप्रिय प्रभावों के बारे में बहुत ही कम जानते हैं। ऐसा माना जाता है कि नमक का पानी शरीर के टिश्यूज में अटक जाता है और यह हाई ब्लड प्रेशर, वजन की समस्याओं, धमनियों को सख्त बनाना और ऐसी कई परेशानियों का कारण बन सकता है। समुद्री नमक में बहुत ज्यादा गर्मी होती है क्योंकि इसे धूप में सुखाया जाता हैं इसी कारण से कफ प्रकृति वाले लोगों और अत्यधिक पित्त वाले लोगों को समुद्री नमक इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

इसका सबसे बढ़िया विकल्प सेंधा नमक है। यह खदानों में एकत्रित किया जाता है। नमकीन पानी जितना पुराना होगा, नमक उतना ही शुद्ध और ज्यादा मिनरल से भरपूर होगा। रिफाइन्ड सेंधा नमक भी उपलब्ध है, लेकिन इसका स्वाद लगभग समुद्री नमक जैसा होता है। लाल सा-भूरा सेंधा नमक में फिर भी बहुत सारा सल्फर और आयरन, साथ में अन्य मिनरल्स भी मौजूद होते हैं। हालांकि हल्के सल्फर जायके वाला सभी को पसंद नहीं आता है।

इसे इस्तेमाल करने से पहले इमाम दस्ते में कूट लेना चाहिए।

शरीर नमक के बगैर जीवित नहीं रह सकता है। यह तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित करने में मदद करता है, एसिड-एल्कैली (pH) संतुलन को संतुलित करता है, साथ ही पूरे शरीर में पौष्टिक तत्वों के मेटाबॉलिज्म की भी मदद करता हैं नमक में पृथ्वी का प्रभाव होता है और जिन लोगों का वात हावी होता है उन्हें इसे अन्य आयुर्वेदिक प्रकारों से ज्यादा जरुरत होती है।

वात को आकाश और वायु के तत्वों द्वारा चलाया जाता है। इसीलिए वात वाले लोग अक्सर सातवें आसमान पर रहते हैं और व्यवहारिक नहीं होते हैं। नमक लगभग सभी भोजनों के साथ इस्तेमाल किया जाता है। विदेशी कुक्स मीठे व्यंजनों में अतिरिक्त जायका लाने के लिए हल्का सा नमक डालने के लिए प्रशिक्षित होते हैं। यह मीठे व्यंजनों को पचाना मुश्किल बना देता है। साथ ही यह स्रोतों को बंद करता है, ये बहुत महीन चैनल्स होते हैं जो खाना पचने पर कोशिकाओं को ऊर्जा से भरते हैं।

महत्वपूर्ण सलाह! नमक को मीठे दूध के उत्पादों के साथ इस्तेमाल करने पर इसका जहरीला प्रभाव होता है। खट्टे दूध के उत्पादों जैसे कि दही, खट्टी क्रीम आदि को छोड़कर।

सलाह: नमक से नाक धोना आयुर्वेद में बहुत प्रसिद्ध है। यह नाक और साइनसेस के लिए शक्तिदायक और आरामदायक होता हैं आप एक कप उबला हुआ पानी लें और इसमें तीन या चार चुटकी शुद्ध किया गया सेंधा नमक मिलायें। इसे थोड़ा सा ठंडा होने दें। नाक को एक ओर से बंद लें और धीरे-धीरे हल्के से नमकीन पानी को दूसरे नाक के छेद से अंदर की ओर खींचे। विशेष आयुर्वेदिक "नेति" बर्तन इसके लिए आदर्श होता है। बहुत सख्त रुकावट को भी हल्का किया जा सकता है और इस तरीके को इस्तेमाल करते हुए सांस एक बार फिर से बिना रुकावट बहने लगती हैं।

सलाह: गले में खराश होने पर गर्म नमकीन पानी में दो चुटकी हल्दी मिलाकर गरारे करना उपयोगी होता है।

सलाह: नमक का स्नान करना, उदाहरण के लिए डेड सी के नमक के साथ, तवचा की समस्याओं का इलाज करने का दुनिया का प्रसिद्ध तरीका है।

वा- पि+ बहुत ज्यादा बढ़ाता है, क + बहुत ज्यादा बढ़ाता है

चक्र फूल

चक्र फूल, लैटिन में इलिसियम वेरम, ओरियंट से आता है। यह मसाला मैग्नोलिया समूह के ऑरियन्टल सहाबहार पेड़ का सूखा हुआ फल होता है जो 10 मीटर्स तक ऊंचा होता है और इसके फूल सितारे की शक्ल के होते हैं जो पीले हरे से लाल रंग के होते हैं। साउथ ईस्ट एशिया में इन पेड़ों के पूरे के पूरे जंगल हैं। पकते समय, भूरे से रंग के चक्र खुल जाते हैं और तनों में चमकदार भूरे रंग के फल होते हैं।

सूखा हुआ फल मसाले के तौर पर या तो साबुत या पाउडर के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। चक्र फूल में अति-आवश्यक तेल एनीथॉल और एनीज ऑयल होता है। चक्र फूल गैस्ट्रोइन्टेस्टाइनल तंत्र में मरोड़ों और ऐंठन को कम करते हैं और अच्छे पाचन को बढ़ावा देते हैं। इसके अलावा यह पाचन अग्नि को तेज करते हैं। सौम्य अति-आवश्यक तेल पूरे श्वसन तंत्र को तरोताजा करते हैं। छोटी मात्रा में चक्र फूल सुकून देता है और चैन भरी नींद को बढ़ाता है। यह साथ में कोरोनरी आर्टरीज को आराम देता है और खांसी और श्वास की समस्याओं से राहत देता है। मेरे लिए, चक्रफूल मसालों के साथ चिकित्सा की कला कला के सौम्य "परियों" में से एक है। चक्र फूल पारंपरिक चाइनीज कुकिंग में इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा यह कई फलों के मुरब्बे के साथ बढ़िया रहता है, खासकर अन्नास (पाइन्नेपल), सेव और नाशपाती में। चुटकी भर मात्रा मीठी लस्सी में भी मिलायी जा सकती है।

सलाह: हमेशा साबुत चक्रफूल खरीदें और इसे जरुरत पड़ने पर ताजा पीसें। स्वाद में जबरदस्त फर्क महसूस होगा।

चक्र फूल सात्विक मसालों से संबंध रखता है।

वा- पित्त को हल्का सा बढ़ाता है, क-

इमली

इमली, लैटिन में टैमरिंडस इंडिका, एक ऐसे पेड़ से बनती है जो सभी ट्रॉपिकल क्षेत्रों में पाया जाता है। फसल पकने के सीजन में पेड़ पर फलियां आ जाती है जिनमें काले रंग के बीज पाये जाते हैं। इमली का पेस्ट इन बीजों से बनाया जाता है। कभी-कभी इमली को भारतीय या पर्सिया का खट्टा खजूर कहा जाता है। इमली अक्सर दबे हुए ब्लॉक्स में बेची जाती है। मुख्य स्वाद खट्टा होता और कसैला होता है। इसके तेज स्वाद के कारण, इमली, किफायत से इस्तेमाल की जाती है, इसमें बढ़िया जायका होता है जो खट्टा और ताजगी देने वाला और स्वाद नींबू जैसा होता है। खासतौर से, सॉसेस को इमली का अतिरिक्त लाभ मिल सकता है।

भारत में लंबे समय से माना जाता है कि इमली में पाचन समस्याओं को ठीक करने का गुण होता है। यह पुरानी कब्ज के लिए रामबाण का काम करती है। साथ ही लक्जैटिव (पेट साफ करने) का काम भी करती है, यह साथ लीवर को भी साफ करती है। पुराने जमाने में विष पीने के मामलों में उल्टी कराने के लिए एक चम्मच इमली खिला दी जाती थी और यह जहर को निकाल लेती थी। यदि आप बीमार महसूस करते हैं, तो इमली की छोटीसी खुराक विषाक्त पदार्थों को ज्यादा तेजी से बाहर निकालने में मदद करेगी। इमली की छोटी सी मात्रा आंतों के माहौल को संतुलित बनाने में मदद करती है। विटामिन सी की उच्च मात्रा शक्ति देती है और सर्दी-जुकाम में कुदरती तौर पर मदद करती है। विटामिन सी की बहुत ज्यादा मात्रा का साइड इफैक्ट है कि यह रोगों से लड़ने की क्षमता को सामान्य रुप से मजबूती प्रदान करता है।

इमली सभी मीठे-खट्टे व्यंजनों, चटनियों के साथ और, कम मात्रा में कुछ फलों के मुरब्बे में इस्तेमाल करने पर बहुत बढ़िया मेल खाती है।

सलाह: इमली केवल थोड़ी सी मात्रा इस्तेमाल करें।

वा – पि+ क+ हल्का सा बढ़ाती है

हल्दी

भारत, दक्षिण पूर्व एशिया में उगायी जाती है

हल्दी, लैटिन में कुरकुमा लोंगा, अदरक समूह के पौधों का सदस्य है। इसे भारत, चीन और इंडोनेशिया में प्राचीन काल से उगाया जाता रहा है। यह 2 मीटर लंबाई तक बढ़ता है और लिलैक-जैसे बड़े-बड़े पत्ते होते हैं और हल्के पीले से गुलाबी फूल होते हैं। कई जड़ पर कंद जैसे अनेक गोल-गोल तने होते हैं। जब जड़ पक जाती है तो इसे मिट्टी से बाहर निकाल लिया जाता है और, साफ करके, पकाया जाता है, बाहर की सख्त परत को छील लिया जाता है और बचे हुए को पीसकर पाउडर बना लिया जाता है। हल्दी आमतौर पर केवल पाउडर में भी उपलब्ध होती है क्योंकि कंद /जड़ बहुत सख्त होती है और इसे आसानी से काटा नहीं जा सकता है।

यह पूरे शरीर के लिए शक्तिदायक है। इसके औषधीय गुण मुख्यत: विषाक्त पदार्थों को हटाना और सफाई करना है और इसे बाहरी और साथ ही आंतरिक रुप से इस्तेमाल किया जा सकता है। पाउडर के रुप में इसे फेस मास्क के तौर पर इस्तेमाल किया जा सकता है और त्वचा की परेशानियों में मदद करता है।

सलाह: एक चम्मच कोल्ड प्रेस्ड बादाम तेल को हल्का सा गर्म करें और इसमें 1 चम्मच हल्दी मिलायें। त्वचा को गर्म पानी से धो लें और गीली त्वचा पर तेल की मालिश करें और 15 मिनट्स के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। 3 चुटकी हल्दी को एक कप दूध के साथ उबालना त्वचा का अंदर से उपचार करने और साथ में तंत्रिका तंत्र को मजबूती प्रदान करने के लिए अच्छा ड्रिंक है।

हल्दी को लीवर और स्पलीन की सफाई के लिए विशेष रुप से अच्छा माना गया है। साथ ही यह पाचन तंत्र में हानिकारक बैक्टीरिया को भी मारती है और किडनियों और खून को साफ करती है। माउथ वॉश के तौर पर इस्तेमाल करने पर यह एनजाइना में मदद करती है।

सलाह: खांसी और सर्दी के लिए। 3 चुटकी हल्दी, 1 चुटकी काली मिर्च, 4 चुटकी नमक और 3 चुटकी ताजा कद्दूकस किया गया अदरक एक कप गर्म पानी में मिलायें, पानी को उबालें। पानी को छान लें और इसे इससे गरारे करने के लिए इस्तेमाल करें। बरसात, सर्दियों के मौसम में, सर्दी को रोकने में मदद करने और प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के लिए ज्यादा हल्दी इस्तेमाल करना अच्छा रहता है।

यह सभी सब्जी की करी और दाल के व्यंजनों के लिए उपयुक्त रहती है, साथ ही चावल में केसर का विकल्प भी है। हालांकि, बहुत ज्यादा इस्तेमाल करने के प्रति सतर्क रहें क्योंकि यह हल्का सा कड़वा स्वाद दे सकती है।

वा+, पित्त हल्का सा बढ़ाती है, क-

वनीला

मैक्सिको, मैडागास्कर और रीयूनियन में उगायी जाती है।

वनीला (लैटिन में वनीना प्लानिफोलिया) ऑर्चिड समूह से संबंधित है और इसकी उत्पत्ति मैक्सिको में हुई थी। यह बेलदार पौधा है जो 15 मीटर तक ऊचां हो सकता है। केसर के बाद यह सबसे महंगे मसालों में से एक है और इसे "मसालों की रानी" कहा जाता है। वनीला का सबसे अच्छा प्रकार बर्बन वनीला है और यह रीयूनियन आईलैंड से आता है।

वनीला को उगाने से लेकर कटाई तक एक व्यापक प्रक्रिया है। बीन्स को बढ़ना शुरु होने में चार साल तक लग सकते हैं। बीज की फली, या हस्क्स, को पकने से पहले तोड़ लिया जाता है। उसके बाद उन्हें स्टीम की मदद से फरमेंट करते हैं और ट्रॉपिकल धूप में सुखा लिया जाता है। इस प्रक्रिया में लगभग 4 हफ्ते लगते हैं।

सलाह: केवल कांच की बोतल में रखी वनीला की साबुत फलियां खरीदें। बोतल अच्छी से सील बंद होनी चाहिए क्योंकि वनीला बाहरी खुशबुओं को आसानी से सोख लेती है। उन्हें बहुत ठंडी जगह पर नहीं रखना चाहिए और अन्य मसालों से अलग रखना चाहिए।

वनीला में मुख्यतया एथेरियल वैनिलिन ऑयल होता है जो आसानी से गायब हो जाता है। सिंथेटिक वनीला (पारंपरिक वनीला शुगर) में कोई चिकित्सीय प्रभाव नहीं होता है।

वनीला का स्वाद और खुशबू सुहावनी, सुकुनदायक, मीठी मसालेदार और हल्की सी कसैली होती है। तंत्रिक तंत्र के जरिए इसका हमारी इन्द्रियों पर प्रभाव पड़ता है। वनीला तन और मन को सुकून देता है। वनीला अनेक मीठे व्यंजनों और पुडिंग्स के साथ-साथ पेय जैसे कि कोकोआ, चाय और मीठी लस्सी के साथ बढ़िया मेल खाता है।

वा-, पि-, क+ हल्का सा बढ़ता है

तुलसी

तुलसी, लैटिन ओसिमम बेसिलिकम, की मूल उत्पत्ति भारत में हुई है। तुलसी ग्रीम शब्द बेसिलिअस से मिलती-जुलती है, जिसका मतलब होता है राजा। यही कारण है कि इसे जड़ी-बूटियों का राजा भी कहा जाता है। शब्द बेसिलिका – पवित्र मंदिर – में भी यह शामिल होता है। ये सभी पौधे की विशेष चिकित्सीय गुणों की ओर इशारे करते हैं। आयुर्वेद में तुलसी को सात्विक पौधों में से एक माना जाता है और ओज से भरपूर है (सूरज की ऊर्जा) और सोम (चंद्रमा की ऊर्जा)। तुलसी का इटैलियन और फ्रेंच कुकिंग में खास महत्व दिया जाता है। वार्षिक पौधे की पत्तियां, जो लगभग 50 सेमीं ऊंचा होता है, सीजनिंग के लिए इस्तेमाल होती हैं।

तुलसी का बेहद खुशबूदार स्वाद होता है और हल्के से कड़वेपन के साथ थोड़ी सी मीठी होती है। यह कसैली, नमकीन, खट्टी और हल्की सी तेज होती है। यह बढ़िया ठंडक देती है। तुलसी मेरी जानकारी के अनुसार एकमात्र ऐसी सीजनिंग है जिसमें सभी 6 स्वादों का हल्का सा मिश्रण होता है। इसी कारण से भी इसका लोगों पर संपूर्ण चिकित्सा प्रभाव होता है। यह बुखार कम करती है और साथ ही साथ अतिरिक्त कफ भी हटाती है। साथ में यह आंखों की समस्यओं में मदद करती हैं। तुलसी मरोड़ों में मदद करती है और माहवारी की समस्याओं में मदद करती है।

बेसिल की भारतीय वैराइटी को तुलसी कहा जाता है और इसे पवित्र पौधा माना जाता है। यह भगवान विष्णु, ब्रह्मांड के संरक्षक और रक्षक का समर्पित है। विष्णु के हर भक्त के घर के दरवाजे के सामने में कम से कम एक सुहावनी खुशबूदार वाला यह पौधे होता है। रामायण में – पौराणिक ग्रंथ – एक खूबसूरत कहानी कही गयी है। हनुमान जी, जो वानरों की सेना के सेनापति थे, श्रीराम की अपहरण की गयी पत्नी का पता लगाने के लिए श्रीलंका आये, जिन्हें राक्षसों का राजा, रावण अपने साथ उठाकर ले गया था। जब हनुमान जी ने राक्षसों के सुंदर शहर को देखा, तो वे यह जानने के लिए आतुर हो गये कि यहां किस तरह की आत्माएं रहती हैं। उन्होंने छोटे से वानर का रुप धारण कर लिया और बिना किसी रोक-टोक के उस अभेद्य दरवाजे के पार चले गये। हर जगह उन्होंने उत्कृष्ठता और संपन्नता देखी, लेकिन गंध शुद्ध कामुक सुख और वासना की थी, पवित्रता का नामो-निशान नहीं था। कम से कम तब तक तो ऐसा ही था जब तक वे एक घर के पास नहीं आ गये जहां पवित्र तुलसी के

पौधे की सुगंध आ रही थी। झाड़ी से मोहक सुगंध की ऐसी धारा प्रवाहित हो रही थी हर तरह की मधुमक्खी उसकी ओर आकर्षित हो रही थी। वे वहां खड़े हो गये और फिर घर में किसी को भगवान राम की महिमा की प्रशंसा में अद्भुत भजन गाते हुए सुना। कितना महान आश्चर्य है कि इन सभी राक्षसों के बीच में, ऐसे आस-पड़ोस में, अच्छे जीवन के प्रति भक्ति रखने वाली आत्मा थी।

यह दानव दिल से एक धार्मिक व्यक्ति था और इस कहानी के दौरान उसने राम से आश्रय मांगी, जिन्होंने उसकी इच्छा पूरी की। यह व्यक्ति रावण का भाई विभीषण था। रावण को पराजित करने और श्रीराम द्वारा मां सीता को मुक्त कराने के बाद, विभीषण को भगवान श्रीराम ने श्रीलंका का राजा घोषित किया था। अपने आखिरी दिनों तक वह राम का महान भक्त था और तद्पश्चात उन्हें स्वर्ग की प्राप्ति हुई।

यदि आपको इस कहानी में दिलचस्पी है तो मैं आपसे या तो तुलसी दास द्वारा रचित रामचरितमानस या ऋषि बाल्मिकी द्वारा लिखित रामायण पढ़ने की गुजारिश करुंगा। ऐसा कहा जाता है कि तुलसी का पौधा आपके घर में सभी अच्छी आत्माओं को आने देता है लेकिन बुरी आत्माओं को बाहर ही रखता है। मेडीटेरेनियन क्षेत्र में, भारत की तरह, तुलसी को प्यार और प्रजनन का प्रतीक माना जाता है।

तुलसी भूख तेज करती है और अच्छे से बढ़ाती है। यह खून को सभी स्तरों पर साफ करती है और अम (विषाक्त पदार्थ) हटाती है। तुलसी सिरदर्द से आराम पहुंचाती है और सर्दी-जुकाम में मदद करती है क्योंकि यह बलगम को ढीला करने में बहुत अच्छी होती है। यह पूरे शरीर में खून का प्रवाह बढ़ाती है और केंद्रीय तंत्रिक तंत्र के सुचारु रुप से काम करने को बढ़ावा देती है। साथ ही लीवर और किडनियों की गतिविधि को उत्तेजित करती है और इससे पाचन और फैट के मेटाबोलिज्म में मदद मिलती है। इसका सुहावना साइड-इफैक्ट है, कि तुलसी प्रजनन में सहयोग करती है और पुरुषों और महिलाओं दोनों में इस हिस्से की रुकावटों को हटाती है। तुलसी जीवन में ज्यादा खुशी लाती है। यह शरीर के खुद के इंडोर्फिन्स के उत्पादन को तेज करती है। बहुत ही स्वाभाविक तरीके से यह मष्तिक, दिल और पेट का एक-दूसरे के साथ फिर से तालमेल बिठाती है।

तुलसी सभी इटैलियन और फ्रेंच सब्जियों और पास्ता डिशेज के साथ सबसे बढ़िया रहती है। यह सलाद सॉसेस, टमाटर की चटनी और रायता को बढ़िया ताजा स्वाद देती है। तुलसी का कुदरती नमकीन जायका इसे कम नमक वाले भोजनों के साथ इस्तेमाल करने के लिए अच्छा बनाता है।

सलाह: ताजी तुलसी को लंबे समय तक न पकायें बल्कि इसे खाना तैयार हो जाने पर सबसे आखिर में डालें। तुलसी को ठंडे पानी में सावधानी से

धो लें, तौलिये से सुखायें और इसे इस्तेमाल करने से ठीक पहले ही काटा जाना चाहिए।

सलाह: नीचे दिया गया पेय अक्सर उन व्यस्कों और बच्चों की मदद करता है जिन्हें भूख कम लगती है, साथ ही एनोरेक्सिया (अरुचि) और बुलिमिया (अत्यधिक भूख लगने का रोग) के लिए अच्छा रहता है। 2-3 ताजी तुलसी की पत्तियों और 1 पुदीने की पत्ती को धोकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। इसे एक गिलास में डालें और आधी चम्मच ब्राउन शुगर या शहद और ताजे नींबू की एक या दो बूंदे डालें। गिलास को गर्म आयुर्वेदिक पानी से भरें और खाने से पहले इसे गर्म पियें।

वात और पित्त थोड़ा सा बढ़ाती है, कफ-

क्रेस

भारतीय क्रेस	गार्डन क्रेस	वॉटर क्रेस

यह बोते ही अंकुरित होना शुरु हो जाता है और एक हफ्ते के बाद काटा जा सकता है। क्रेस के बीज एक बर्तन में रखे जाते हैं या बगीचे में बोये जाते हैं और इन्हें हल्का सा मिट्टी में दबा देते हैं। क्रेस को उस समय काटा जाता है जब इसकी लंबाई 10-15 सेमी हो जाती है। कैंची इस्तेमाल करना सबसे अच्छा रहता है और जमीन के बराबर से काटें। क्रेस में पेप्परी, ताजा, हल्का सा मीठा स्वाद होता है जो मूली से मिलता-जुलता है।

गार्डन क्रेस के साथ-साथ, वॉटरक्रेस की बड़ी वैराइटी है, लैटिन नाम नैस्टुर्टियम ऑफिसिनाले है। जैसा कि नाम से जाहिर है, यह नमी वाले इलाकों में उगता है, जैसे कि झरनों के किनारों पर और उथले पानी के किनारों पर। वॉटरक्रेस की पत्तियां थोड़ी सी बड़ी होती हैं और यह उन्हें सलादों के लिए आदर्श बनाता है जिनमें अन्य हरी पत्तेदार सब्जियां होती हैं।

गार्डन नैस्टुर्टियम को ना भूलें, जिसे **इंडियन क्रेस** या मोंक्स क्रेस भी कहा जाता है। कई लोग जान नहीं पाते हैं कि चमकदार पंखुड़ियों और पत्तियों को भी खा सकते हैं। वे हर बगीचे में होते हैं।

क्रेस में भरपूर विटामिन सी और मिनरल सॉल्ट्स होते हैं। सर्दियों में विटामिन्स का अच्छा स्रोत होता है। उच्च विटामिन सी की मात्रा इसे सर्दी से लड़ने का अच्छा नुस्खा बनाती है। अदरक की तरह ही, यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती देने के लिए खासतौर से अच्छा होता है। क्रेस किडनियों को उत्तेजित करता है और शरीर के अवशिष्ट पानी को बाहर निकालने में मदद करता है। क्योंकि इसका स्वाद कड़वा और कसैला होता है, यह पेट और मूत्राशय पर अच्छा प्रभाव डालता है। क्रेस अत्यधिक आयोडीन की मात्रा वाली बूटियों में से एक है। क्रेसकी सभी वैराइटीज में एंटीसेप्टिक गुण होता है और इसीलिए यह सूजन में मदद करती है।

क्रेस ताजे सलाद, आलू, टमाटर, सूप्स के लिए गार्निश के तौर पर आदि को बढ़िया स्वाद देता है। क्रेस को पार्सले की तरह ही इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन इसके मिर्च जैसे स्वाद के कारण ज्यादा किफायत से इस्तेमाल करें। बड़ा वॉटरक्रेस सलाद के साथ-साथ सूप्स के लिए बेहतरीन रहता है। नींबू का रस क्रेस के स्वाद और महक को बढ़ाता है। गार्डन नैस्टुर्टियम के चमकदार पीले और संतरी रंग के फूल एकदम बढ़िया सजावट होती है।

वात थोड़ा सा बढ़ाता है, पि+, क-

डिल

डिल नाम पुराने इंग्लिश "डाइल" से मिला है, इसकी उत्तपत्ति एंग्लो-सैक्सोन शब्द "डेल" से मानी जाती है जिसका अर्थ है शांत करना या सुकून देना।

पीले फूलों वाला डिल का पौधा, लैटिन में एनीथम ग्रैवियेलेन्स, कैरावे के बीज और सौंफ के जैसा होता है, जो छतरी जैसे फूलों वाले पौधे से संबंध रखता है। पौधे को मिश्र के डॉक्टरों द्वारा प्राचीन काल में इस्तेमाल किया जाता था।

डिल के फूलों का झुरमुट से तने और फल विकसित होते हैं। सुगंधित शीर्ष हिस्से को उनके खिलने से ठीक पहले काटकर सुखा लिया जाता है। ताजी, हरी डिल के नाजुक डंठलों को भी इस्तेमाल किया जाता है। फलों की छतरी के बीज भूरा होना शुरु होते ही काट लिए जाते हैं। यह जायके से भरपूर बूटी में बहुत खास तरह का सुगंधित स्वाद और महक होती है। इसका बढ़िया

मीठा स्वाद होता है, जो हल्का सा खट्टा है और बढ़िया कसैला जायका होता है।

डिल आंतों से जहरीले पदार्थों और जहर को हटाता है, मन का शांत करना है और यदि आपको हल्का-फुल्का सिरदर्द है तो आपकी मदद करता है। यह पित्त, किडनी और मूत्राशय की पथरी होने की स्थिति में मदद करता है और पेट के निचले अंगों को मजबूती प्रदान करता है। साथ ही ऐसा भी कहा जाता है कि डिल महिलाओं की प्रजनन क्षमता को बढ़ाता है और अंडाशय के कार्य करने की योग्यता को सुधारता है। डिल को किफायत से इस्तेमाल किया जाना चाहिए। बहुत ज्यादा इस्तेमाल करने पर यह दिमाग को सुस्त बनाता है। डिल आंतों को साफ करता है और धमनियों का सख्त होना रोकता है।

ताजी डिल की डंडी (पत्ते) सलाद के साथ बढ़िया होते हैं, खासकर खीरे के साथ। साथ ही यह आलू और सब्जियों वाले व्यंजनों के लिए सर्वोत्तम सीजनिंग है, साथ ही साथ बढ़िया वेजिटेबल हर्ब सॉसेस और सूप्स के लिए भी। नये आलुओं को डिल के साथ सर्व करना स्वादिष्ट रहता है। इसे भारतीय रायते के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है।

V – P – K +

लेमन बॉम

यह मोहक, पीली हरी पत्तियों वाले पौधे में नींबू की तेज सुगंध होती है। इसकी सुगंध मधुमक्खियों को आकर्षित करती है जो पौधे को किसी भी बगीचे में खजाने जैसा बना देती है। पौधे का लैटिन नाम मेलिसा ऑफिसिनालिस है, जो मधुमक्खी के लिए ग्रीक शब्द – मेलेस से लिया गया है। लेमन बॉम लामिएसियाई समूह का सदस्य है। वास्तविक रुप से यह दक्षिणी यूरोप और मिडिल ईस्ट में पाया गया था।

लेमन बॉम के बारे में कहा जाता है कि इसके अनेक औषधीय इस्तेमाल हैं। लेमन बॉम का खास गुण है कि यह दिल को मजबूत करता है लेकिन साथ नींद को भी बढ़ाता है। लेमन बाम को महिलाओं की कई समस्याओं के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। यह पेट को मजबूती देता है, पेट साफ करता है और मेटाबोलिज्म को हलका सा बढ़ाते हुए वजन घटाने में मदद करता है।

ताजी पत्तियों को सलाद के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है। वे केक्स को चमकदार बनाने और सजाने या आपके खाने को गार्निश करने के लिए इस्तेमाल की जा सकती हैं। गर्मियों के पेयों या फलों के सलाद के साथ इस्तेमाल किए जाने पर, उन्हें परोसने से ठीक पहले इस्तेमान करना सबसे अच्छा रहता है वरना वे ब्राउन हो सकती हैं। लेमन बॉम को कभी पकाना नहीं चाहिए, क्योंकि यह बहुत नाजुक होता है और अपने लगभग सभी आवश्यक तेलों को खो देगा।

लेमन बॉम ताजे सलाद, हर्ब सॉसेस, दही की ड्रेसिंग्स, सूप्स (खासतौर से टमाटर के सूप में), सब्जियों के व्यंजनों, साथ ही गाजर, चावल के व्यंजनों और ताजगी देने वाले पेयों के साथ बढ़िया रहता है। इसे एशियाई भोजनों में लेमन ग्रास के बदले में इस्तेमाल किया जा सकता है।

सलाह: लेमन बॉम में वजन करने का प्रभाव होता है। तुलसी, मार्जोरम, मिन्ट, सेज और थाइम के साथ-साथ यह सबसे सात्विक जड़ी-बूटियों में से एक है।

सलाह: सांस की बदबू के लिए, मैं खाना खाने के बाद एक या दो लेमन बॉम की पत्तियां चबाने की सलाद देता हूं। उनका स्वाद बढ़िया होता है, मसूड़ों को मजबूत करती है और पचाने में मदद करती हैं।

वा – पि पित्त को बढ़ाये बगैर पाचक अग्नि को तेज करता है। क-

लोवेज

लोवेज, लैटिन में लेविस्टिकम ऑफिसिलाले, पर्सिया से आया है। पौधा 10-15 साल तक बढ़ सकता है और दो मीटर तक ऊंचा होता है। यह छतरी जैसा, चमकदार, गहरी हरी पत्तियां होती हैं जो सिलेरी की याद दिलाती हैं और हल्के पीले फूलों की छतरी होती है। पत्तियां, जड़े और बीज सभी को सीजनिंग के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। लोवेज का स्वाद सिलेरी से मिलता-जुलता है। यह सूप्स और स्ट्यू के साथ बढ़िया रहता हैं इसका स्वाद तेज होता है, इसलिए किफायत से इस्तेमाल करें।

इसे सभी तेज जड़ी-बूटियों, जैसे मार्जोरम, सिलेरी या लहसुन के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन सर्तक रहें। स्वाद इतना तेज होता है कि यह अन्य सभी को बहुत जल्दी दबा सकता है।

लोवेज मूत्रवर्धक होता है, भूख तेज करता है और पेट का फूलना घटाता है। साथ ही यह सर्दी, ब्रोंचाइटिस और गले में खराश के लिए अच्छा होता है। क्योंकि यह जीवन ऊर्जा को मजबूत करता है, यह सामान्य शक्ति को बढ़ाता है और स्वास्थ्य लाभ में इस्तेमाल किया जाता है।

वा+ पि हल्का सा बढ़ता है, क- घटाता है।

बोरेज

प्लान्ट का लैटिन नाम, बोरेज है, वनस्पति विज्ञान के अनुसार यह नाजुक पौधा, जो 60-80 सेमी तक ऊंचा होता है, बोरागिनासीज (छुई मुई) समूह से संबंध रखता है। इस समूह के ज्यादातर जड़ी-बूटियों, झाड़ियों और पेड़ों की खासियत है इनके खुरदुरे बालों वाले पत्ते। मोटा तना और कड़े बालों से भरी पत्तियां।

यदि आप छोटी पत्तियों को दबाते हैं तो, खीरे और प्याज के जैसी सुगंध आती है। हल्की सी मसालेदार और हल्का सा खट्टा स्वाद भी खीरे से मिलता है। यही कारण है कि इस बूटी को "कुकंबर हर्ब" कहा जाता है। दक्षिणी यूरोप में पौधा जंगलों में उगता है। हालांकि पूरे सेंट्रल यूरोप में बूटी को उगाया भी जाता है।

पुराने अंग्रेजी के औषधीय ग्रंथ के अनुसार, जब जड़ी-बूटी को सिरप के साथ मिलाया जाता है जो यह साहस देता है और उदासी को दूर करने में मदद करता है। मध्य कालीन युग में इसे तंत्रिका तंत्र और दिल को मजबूती देने के लिए किया जाता था। बोरेज जूस मेटाबोलिज्म को तेज करता है, चाय के तौर पर इस्तेमाल करने पर, यह गठिया की समस्या से छुटकारा देता है। क्योंकि इसमें ठंडक भरा प्रभाव होता है जो किडनी की सूजन में मदद करता है और मेनोपॉज के दौरान होने वाली मुश्किलों से आराम पाने में मदद करता है।

ताजी बूटी विटामिन सी का कीमती स्रोत होती है। आजकल कई कुक्स सूखी हुई बोरेज इस्तेमाल करते हैं, लेकिन बिल्कुल भी उतनी अच्छी नहीं होती

जितनी की ताजी बूटी होती है। बोरेज को खीरे और हरे सलाद को सीजन करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। साथ में यह आलू के सूप के लिए भी बेहतरीन सीजनिंग है।

सलाह: बोरेज को सलाद बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है या पालक जैसी सब्जी बनाने के लिए थोड़ी देर के लिए पकाया भी जा सकता है।

सलाह: दिलकश नीली पंखुड़िया सलाद को सजाने या लेमोनेड में थोड़ा सा जेस्ट डालने के लिए इस्तेमाल की जा सकती हैं। उन्हें ऐसे भी खाया जा सकता है।

V – P – K +

मार्जोरम

मार्जोरम का लैटिन नाम मार्जोराना होर्टेन्सिस है। मार्जोरम ऑरिन्ट से है लेकिन जल्दी ही मेडीटैरेरियन देशों में फैल गया। पौधा 50 सेमी तक लंबा होता है और सफेद, गुलाबी और लिलैक फूल होते हैं।

इसमें टैनिन और अन्य कड़वे पदार्थ होते हैं, यह पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है और मरोड़ से आराम देता हैं यह वसा युक्त और गरिष्ठ भोजनों को ज्यादा पचाने योग्य बनाता है। मार्जोरम में कपूर होता है जो इसे सिरदर्द और सर्दी-जुकाम में उपयोगी बनाता है। इसे आहार में नमक के बदले इस्तेमाल किया जा सकता है।

मार्जोरम सबसे लोकप्रिय किचन हर्ब्स में से एक है और इसके कई इस्तेमाल हैं। हमेशा पाउडर की बजाय क्रमबल्ड को महत्व दें, क्योंकि पाउडर बहुत जल्दी अपनी सुगंध खो देता है। आखिर में ताजा मार्जोरम काटें और इसे तैयार खाने में मिलायें। मार्जोरम को भोजन के साथ पकाया जा सकता है, लेकिन इसे केवल तब मिलायें जब खाना पकने वाला हो।

मार्जोरम ज्यादातर सभी इटैलियन व्यंजनों के साथ बढ़िया मेल खाता है। यह खासतौर पर आलुओं के साथ इस्तेमाल करने में अच्छा रहता है। इसे भारी सब्जियों के साथ और खासतौर से आलू के व्यंजनों और सूप्स के साथ इस्तेमाल करना अच्छा रहता है। साथ ही यह दाल को बढ़िया जायका देता है। मार्जोरम सात्विक जड़ी-बूटियों में से एक है जो सभी तीन दोषों को संतुलित करता है।

वा – पि हल्का सा बढ़ाता है, कफ को लयबद्ध करता है

मिन्ट (पेप्परमिन्ट, स्पियरमिन्ट)

इसकी ऐसी अनेकों वैराइटीज और शेप्स हैं जो अंडर-रेटेड हर्ब हैं। मेंथा लैटिन में इन जड़ी-बूटियों का सामूहिक नाम है। पेप्परमिन्ट और स्पियरमिन्ट उनमें से सबसे ज्यादा प्रसिद्ध हैं। हालांकि कई अन्य प्रकार भी हैं। उदाहरण के लिए ऑरिन्ज मिन्ट, जो संतरे की सुगंध की होती है, लैवेंडर मिन्ट, बेसिल मिन्ट, एप्पल मिन्ट और यहां तक कि वॉटर मिन्ट भी है।

मिन्ट की ज्यादातर वैराइटीज मेडीटेरेनियन क्षेत्र और पश्चिम एशिया से आती हैं। इन दिनों उन्हें पूरे यूरोप और उत्तरी अमेरिकी जंगलों में उगते हुए पाया जा सकता है। यह दीर्घस्थाई, जड़ी-बूटी वाला पौधा 45 सेमी ऊचां और 30 सेमी तक चौड़ाई तक उग सकता है। मजबूत, शक्तिशाली जड़ें मिट्टी की सतह के नीचे रेंगती रहती हैं और नये पौधों को जन्म देती रहती हैं। इसी कारण से मिन्ट को उखाड़ना मुश्किल होता है। पेप्परमिन्ट सबसे प्रसिद्ध औषधीय जड़ी-बूटियों में से एक है। इसे सदियों से औषधियों के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है। यह भूख जगाता है और मरोड़ों को कम करता है। इसे पेट दर्द, वायु और मितली के उपचार के लिए चाय के रुप में इस्तेमाल किया जाता है। आपके दांत में दर्द हो तो आप इसे गरारे करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं और आप इसे नहाने के पानी में इस्तेमाल कर सकते हैं। मीठी, कसैली चाय हल्की सी उत्तेजक होती है। पेप्परमिन्ट ऑयल टूथपेस्ट और मॉउथवॉश में एक महत्वपूर्ण सामग्री होती है।

यदि आप पत्तियों को उंगलियों के बीच रगड़ते हैं, आपको तुरंत तेज, ताजगी भरी खुशबू मिलेगी। मिन्ट का पूरा जायकेदार, तीखा स्वाद होता है जो पहले गर्माहट देता है और उसके बाद ठंडक देता है। यह सात्विक जड़ी-बूटी से भी संबंधित है। मिन्ट को केवल सावधानी से इस्तेमाल किया जाना चाहिए, क्योंकि यह खानें को अलग सी ताजगी देता है। यह सलाद, सॉसेस, फलों के सलाद, चुकुंदर के सलाद, सब्जी के सूप्स और कुछ दाल के व्यंजनों के साथ बढ़िया रहता है। यह गर्मियों की ठंडी ड्रिंक्स, पंच बॉउल्स, चाय और कॉकटेल्स के लिए सर्वोत्तम रहता है।

सलाह: ताजी भारतीय मिन्ट/ पुदीने की चटनी सफेद बासमती चावल, फूलगोभी करी और चपातियों के साथ परोसने में लिए आदर्श रहती है।

वात को मजबूती करत है, पित्त को बढ़ाये बगैर अग्नि को बढ़ाता है, क-

मगवर्ट/ नागदमनी

मगवर्ट, लैटिन में आर्टेमिसिया वल्गैराइज, वोर्मवुड का रिश्तेदार है। पौधा आर्टिमिसिया समूह के पौधों से संबंधित है। झाड़ी 2 मीटर ऊंचाई तक उग सकती है। इसकी कलियां और बंद बीजकोषों को काट लिया जाता है। पत्तियों को हटा दिया जाता है क्योंकि वे बहुत ज्यादा कड़वी होती हैं। इन दिनों मगवर्ट को मुख्यतया हॉलैंड और बाल्कन्स में उगाया जाता है।

यह ताजा, क्रम्बल्ड या पाउडर में उपलब्ध होता है। यह बहुत पुरानी जड़ी-बूटी है। पुराने जमाने में कहा जाता था कि इसमें जादुई शक्तियां होती थीं। इंग्लैंड में इसको इसका नाम पेयों में इसके इस्तेमाल से मिला और इंग्लिश शब्द "मग" की उत्तपत्ति है। जर्मनी में पौधे को "बेइफूबी" कहा जाता है जो "पेइपॉज" से लिया गया है जिसका मतलब है पैर से ठोकर मारना। जड़ें पारंपरिक तौर पर इस्तेमाल से पहले पैरों से कुचल दी जाती थीं।

मगपर्ट में ताजा चटपटा, हल्का सा कड़वा स्वाद होता है। यह उस समय मदद करता है जब पेट संवेदनशील महसूस करता है और पित्ताशय और लीवर की कार्यकुशलता को बढ़ाता है। इसीलिए इसे वसा वाले भोजनों के साथ इस्तेमाल करना खासतौर पर अच्छा रहता है। यह मरोड़ से राहत देता है और मूत्रवर्धक है, यही कारण है कि इसे अक्सर महिलाओं के लिए गाइनीकोलोजिकल टी के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है।

मगवर्ट को सभी पचाने में आसान भोजनों और वसायुक्त भोजनों के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है। यही कारण है कि इसे गाढ़े सॉसों और मेयोनीज के साथ इस्तेमाल किया जाता है। आयुर्वेदिक कुकिंग में इसे सफेद पत्ता गोभी, सैवॉय कैबेज, गाजर और सभी तरह के स्ट्यूज के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है।

सलाह: किफायत से इस्तेमाल करें।

V + P - K-

ऑरिगानो

ऑरिगानो, लैटिन में ऑरिगैनम वल्गेरे, को 'इटली की राष्ट्रीय जड़ी-बूटी' भी कह सकते हैं। ऑरिगानो में मार्जोरम से ज्यादा तेज, तीखा स्वाद होता है। यदि आप इसे उंगलियों के बीच रगड़ते हैं तो यह तेज, सुहावनी सुगंध छोड़ता है। ऑरिगानो को इस पर बौर आने पर काट लिया जाता है। फूलों और पत्तियों दोनों को इस्तेमाल किया जाता है।

ऑरिगानो पूरे शरीर में जोश भर देता है। यह भूख जगाता है और पाचन को सजीव कर देता है। इसके अति आवश्यक तेल इसे गरिष्ठ, वसायुक्त भोजनों को पचाना आसान बना देते हैं।

इसमें पेट की समस्याओं और मरोडों में मदद करने का गुण होता है। सुगंध और अतिआवश्यक तेल नाक और फेफड़ों को साफ करने का प्रभाव रखते हैं। यदि आपको खांसी है तो ऑरिगानों की चाय बनायें और यह बलगम को ढीला करने में मदद करेंगे। इसमें खून का दौरान ठीक करने और दिल को मजबूती प्रदान करने का प्रभाव होता है। इसे कई मेडिटेरेनियन सब्जियों, साथ ही सलाद और टमाटरों के साथ इस्तेमाल किया जाता है। यह सूप्स के साथ इस्तेमाल करने के लिए सर्वोत्तम होता है।

ऑरिगानों नमक के स्वाद को बढाता है, इसीलिए इसे सावधानी से इस्तेमाल करना चाहिए, अन्यथा खाने का स्वाद बहुत नमकीन हो सकता है। इसे थाइम, पार्सले, रोजमैरी और बेसिल के साथ इस्तेमाल किया जा सकता है लेकिन मार्जोरम के साथ नहीं क्योंकि यह स्वाद को खींच लेगा।

V – P + K –

रोजमैरी

रोजमैरी, लैटिन में रोजमैरीनस ऑफिसिनैलिस, एक छोटी सी बारहमासी जडी-बूटी की झाड़ी की हमेशा हरी रहने वाली पत्तियां होती हैं जो मेडीटेरेनियन

देशों की मूल उत्पत्ति है। यह एक प्राचीन पौधा है और प्राचीन मिश्रवासियों, ग्रीक्स और रोमन्स द्वारा इस्तेमाल किया जाता था।

इसकी झाड़ी 2 मीटर ऊंचाई तक बढ़ती है। तेज, सुई जैसी पत्तियां सीजनिंग के लिए इस्तेमाल की जाती हैं। पत्तियों में नाजुक कपूर की खुशबू होती है और हल्का सा मीठा लेकिन कड़ुवा-चटपटा स्वाद, रसीला और राल जैसा होता है।

रोजमैरी तंत्रिका तंत्र को मजबूत करती है, दिल और खून के दौरे में मदद करती है, साथ ही लो ब्लड प्रेशर वालों और अत्यधिक थकान के लिए अच्छा माना जाता है। रोजमैरी दिमाग की गतिविधि को सजीव करती है, साफ-साफ सोचने की क्षमता को बढ़ावा देती है और दिल की भावनात्मक गुणों का गहरा बनाती है।

यह पारंपरिक मेडीटेरेनियन व्यंजनों जैसे ऑबर्जीन रैगआउट, सलाद, कॉर्जेट्स, दालों और माइनस्ट्रोन के साथ उपयुक्त रहता है। खास स्वाद के लिए, इसे तले हुए आलुओं या रोटी के ऊपर छिड़कें।

वात को हल्का सा बढ़ाता है, पित्त को भी बढ़ाता है, कफ-

सल्विया/ सेफाकुस / सेज

सेज का लैटिन नाम सल्विया ऑफिसिनालिस। छोटी सी झाड़ी 70 सेमी ऊंचाई तक उगती है और मेडीटेरेनियन क्षेत्र से आता है। यह ऐसा लगता है कि तना छोटे-छोटे बालों से ढका हो और लम्बी, भूरी-हरी, फेल्ट जैसी पत्तियां बैंगनी फूलों जैसी होती है। सेज लैबियाटेई परिवार के पौधे हैं। सेज को प्राचीन रोम में दवाई के तौर पर इस्तेमाल किया जाता था और बहुत ज्यादा महत्व दिया जाता था।

मध्य कालीन युगों में भिक्षु सेज को"स्वतंत्र जड़ी-बूटी" कहते थे क्योंकि यह इंद्रियों को नियंत्रित करने में मदद करती थीं।

सेज में बहुत तेज सूजन रोधक गुण होते हैं, जिस वजह से इसे त्वचा की परेशानियों के साथ गले और मसूड़ों की सूजन के लिए भी सफलतापूर्वक इस्तेमाल किया जाता है। इसे सर्दी से लड़ने और रात में पसीना आने के लिए भी सिफारिश किया जाता है। साथ में यह लीवर और पित्ताशय की कार्यशैली को भी सुधारता है। सेज के सत्व को कई टूथपेस्टों और मॉउथ वॉश में इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा, यह पाचन तंत्र को साफ करता है। सीजनिंग और औषधीय उद्देश्यों के लिए पत्तियों को इस्तेमाल किया जाता है। उनमें टैनिन और कपूर जैसे अति-आवश्यक तेलों के साथ कड़वे पदार्थ और रेजिन्स शामिल हैं। सेज में कड़वा, कसैला और हल्का सा मीठा स्वाद होता है। सेज मिन्ट, बेसिल, रोजमैरी, ऑरिगानों और काली मिर्च के साथ अच्छा रहता है।

सेज सात्विक जड़ी-बूटियों से संबंध रखता है। इसका वात पर हल्का उत्तेजित करने वाला प्रभाव होता है, इसका संतुलन बिगाड़े बगैर।

V+ P — K -

टैरागन

टैरागन पौधा, लैटिन में आर्टिमिसिया ड्राकुनुकुलुस, को पहले ड्रैगन का पौधा कहा जाता है। लैटिन नाम इसका "ड्रैगन" शब्द के साथ संकेत देता है। शायद इसे यह नाम इसके बढ़िया तीखे स्वाद से मिला है। यह 60-150 सेमी लम्बा होता है और लंबी, बरछे जैसे आकार की पत्तियां होती हैं। केवल छोटी और कोमल पत्तियों वाले तनों को इस्तेमाल किया जाता है। टैरागन की उत्पत्ति मंगोलिया और दक्षिण एशिया में हुई थी, टैरागन में बहुत खास स्वाद होता है। यह हल्का सा मीठा, तीखा, कड़वा और बढ़िया चटपटा होता है।

यहां तक कि टैरागन को वे लोग भी इस्तेमाल कर सकते हैं जिनका पित्त बहुत ज्यादा हावी होता है। यह गर्मी को नियंत्रित करता है और इसे सही दिशा में ले जाता है। टैरागन में विटामिन सी की बहुत ज्यादा मात्रा होती है और मिनरल्स भी उच्च मात्रा में होता है, खासतौर से आयोडीन। भारतीय किचन में यह द्वितीय भूमिका निभाता है। टैरागन में मौजूद अति-आवश्यक तेल भूख को तेज करते हैं और पाचन को बेहतर बनाते हैं। साथ ही यह खून को साफ करता

है और मूत्रवर्धक है। इसमें कुदरती रुप से मौजूद आयोडीन की वजह, टैरागन खासकर थॉयोराइड में मदद कर सकता है। यह हल्का सा नमकीन होता है, जो इसे कम नमक वाले आहार के लिए उपयुक्त बनाता है।

वात और पित्त बहुत कोमलता से बढ़ाता है, क-

थाइम

लैटिन नाम, थाइमस है, इस पौधे की सुगंध सबसे तेज होती है यह मेडीटेरेनियन में धूप भरी पहाड़ियों पर जंगल में उगता है। यह सजावटी जड़ी-बूटी पूरी गर्मियों के दौरान तेज सुगंध से भरी होती है, पीले से नीले फूलों वाली होती है।

थाइम, लैटिन में थाइमस वल्गैरिस, मार्जोरम, बेसिल और रोजमैरी की तरह, लैबियाटेई पौधों के समूह से संबंध रखता है। थाइम सबसे पुरानी जड़ी-बूटियों में से एक है और प्राचीन मिश्र में पहले से ही प्रसिद्ध थी।

थाइम में अति-आवश्यक तेल थाइमोल होता है और अन्य गुणों में से यह बलगम और म्यूकस को ठीला करता है।

इसी कारण से यह कई खांसी की दवाओं में शामिल होता है। यहां तक पुराने समय में यह कीटाणु मुक्त करने के लिए प्रसिद्ध था। यह मॉउथ वॉश और गरारे के मिश्रण की सामग्री भी होती है। इसे नहाने के तरलों के मिश्रणों में भी इस्तेमाल किया जाता है। थाइम मरोड़ों से आराम देता है और पाचन को उत्तेजित करता है।

बहुत कम लोग जानते हैं कि थाइम दिल और खून के दौरे के लिए भी अच्छा होता है। यदि ब्लड प्रेशर कम है तो थाइम खून के दौरे को तेज कर देता है। थाइम दिमाग की कोशिकाओं को भी सजीव करता है और शरीर में ऊर्जा का संचार बेहतर करता है। इसके अलावा यह दिमाग में स्पष्टता लाता है। थाइम सात्विक जड़ी-बूटियों में से एक है।

वा+, पित्त को असंतुलित किए बगैर सुहाने ढंग से बढ़ाता है, क-

समर सेवरी

असल में "सतुरेजा" चट्टानों के धूप वाले हिस्से में उगता है। पौधे 30-50 सेमी तक ऊंचे होते हैं और नीले और सफेद फूल लगते हैं। इसका सुहावना पेप्परी स्वाद जो इसे सभी तरह की बीन के व्यंजनों के साथ इस्तेमाल करने के लिए आदर्श बनाती है। सेवरी बीन्स और दालों को पेट फुलाए बगैर पचाने में मदद करती है। साथ ही यह भोजन को बढ़िया चटपटापन देती है। चटपटा, हल्का सा पेप्परी स्वाद और महक पौधे के अति-आवश्यक तेलों से प्राप्त होती है। इसमें मौजूद टैनिन पेट की परेशानियों, पेट की मरोड़ और भूख की कमी के लिए अच्छा होता है। समर सेवरी का दिल पर सकारात्मक असर होता है और इसके अलावा लीवर, पित्ताश्य और स्पलीन के लिए भी अच्छा होता है। यदि आपको पेप्पर/ मिर्च से समस्या है तो आपको विकल्प के तौर पर सेवरी को ट्राई करना चाहिए। इसका आफ्टरटेस्ट पेप्पर/मिर्च जैसा होता है।

इसे सावधानी से इस्तेमाल करना चाहिए और खाना पक जाने पर आखिर में डालना चाहिए, अन्यथा यह कड़वा हो जाता है। यह बीन्स के लिए आदर्श जड़ी-बूटी है। इसे आलू के व्यंजनों और सूप्स के साथ-साथ सॉसेस और सलाद मैरिनेड्स के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके अलावा यह दाल के व्यंजनों के साथ भी बढ़िया रहता है।

वात और पित्त को अच्छे के लिए बढ़ाता है, कफ-

नाग केसर

नागकेसर या नागचम्पा (वानस्पतिक नाम : *Mesua ferrea*) एक सीधा सदाबहार वृक्ष है जो देखने में बहुत सुंदर होता है। यह द्विदल अंगुर से उत्पन्न होता है। पत्तियाँ इसकी बहुत पतली और घनी होती हैं, जिससे इसके नीचे बहुत अच्छी छाया रहती है। इसमें चार दलों के बड़े और सफेद फूल गरमियों में लगते हैं जिनमें बहुत अच्छी महक होती है। लकड़ी इसकी इतनी कड़ी और मजबूत होती है कि काटनेवाले की कुल्हाडियों की धारें मुड मुड जाती है; इसी से इसे 'वज्रकाठ' भी कहत हैं। फलों में दो या तीन बीज निकलते हैं। हिमालय के पूरबी भाग, पूरबी बंगाल, आसाम, बरमा, दक्षिण भारत, सिहल आदि में इसके पेड बहुतायत से मिलते हैं।

नागकेसर के सूखे फूल औषध, मसाले और रंग बनाने के काम में आते हैं। इनके रंग से प्रायः रेशम रँगा जाता है। श्री लंका में बीजों से गाढा, पीला तेल

निकालते हैं, जो दीया जलाने और दवा के काम में आता है। तमिलनाडु में इस तेल को वातरोग में भी मलते हैं। इसकी लकड़ी से अनेक प्रकार के सामान बनते हैं। लकड़ी ऐसी अच्छी होती है कि केवल हाथ से रँगने से ही उसमें वारनिश]] की सी चमक आ जाती है। बैद्यक में नागकेसर कसेली, गरम, रुखी, हलकी तथा ज्वर, खुजली, दुर्गंध, कोढ, विष, प्यास, मतली और पसीने को दूर करनेवाली मानी जाती है। खूनी बवासीर में भी वैद्य लोग इसे देते हैं। इसे 'नागचंपा' भी कहते हैं।

शंखपुष्पी

शंखपुष्पी (वानस्पतिक नाम :कन्वोल्वुलस प्लुरिकायूलिस) एक पादप है। शंख के समान आकृति वाले श्वेत पुष्प होने से इसे शंखपुष्पी कहते हैं। इसे क्षीरपुष्प (दूध के समान सफेद फूल वाले), 'मांगल्य कुसुमा' (जिसके दर्शन से मंगल माना जाता हो) भी कहते हैं। यह सारे भारत में पथरीली भूमि में जंगली रूप में पायी जाती हैं।

पुष्पभेद से शंखपुष्पी की तीन जातियाँ बताई गई हैं। श्वेत, रक्त, नील पुष्पी। इनमें से श्वेत पुष्पों वाली शंखपुष्पी ही औषधि मानी गई है।मासिक धर्म मे सहायक है। शंखपुष्पी के क्षुप प्रसरणशील, छोटे-छोटे घास के समान होते हैं। इसका मूलस्तम्भ बहुवर्षायु होता है, जिससे 10 से 30 सेण्टीमीटर लम्बी, रोमयुक्त, कुछ-कुछ उठी शाखाएँ चारों ओर फैली रहती हैं। जड़ उंगली जैसी मोटी 1-1 इंच लंबी होती है। सिरे पर चौड़ी व नीचे सकरी होती है।

अंदर की छाल और लकड़ी के बीच से दूध जैसा रस निकलता है, जिसकी गंध ताजे तेल जैसी दाहक व चरपरी होती है। तना और शाखाएँ सुतली के समान पतली सफेद रोमों से भरी होती हैं। पत्तियाँ 1 से 4 सेण्टीमीटर लंबी, रेखाकार, डण्ठल रहित, तीन-तीन शिराओं से युक्त होती हैं। पत्तियों के मलवे पर मूली के पत्तों सी गंध आती है।

फूल हल्के गुलाबी रंग के संख्या में एक या दो कनेर के फूलों से मिलती-जुलती गंध वाले होते हैं। फल छोटे-छोटे कुछ गोलाई लिए भूरे रंग के, चिकने

तथा चमकदार होते हैं। बीज भूरे या काले रंग के एक ओर तीन धार वाले, दूसरी ओर ढाल वाले होते हैं। बीज के दोनों ओर सफेद रंग की झाई दिखती है।

मई से दिसम्बर तक इसमें पुष्प और फल लगते हैं। शेष समय यह सूखी रहती है। गीली अवस्था में पहचानने योग्य नहीं रह पाती। श्वेत पुष्पा शंखपुष्पी के क्षुप दूसरे प्रकारों की अपेक्षा छोटे होते हैं तथा इसके पुष्प शंख की तरह आवर्त्तान्वित होते हैं।

मजिष्ठा

मजीठ (मंजिष्ठा) भारत के पर्वतीय प्रदेशों में पाई जाती है। मजीठ बेल के पत्ते झाड़ीनुमा होते हैं, जिसकी जड़ें जमीन में दूर-दूर तक फैली होती हैं। इसकी टहनियां कई फुट लंबी, नर्म, खुरदरी और जड़ की तरफ कठोर होती हैं। टहनियों का आंतरिक रंग तोड़ने पर जड़ की तरह ही लाल ही लाल निकलता है। इसकी बेलें अक्सर दूसरे पेड़ों पर सहारा लेकर चढ़ जाती हैं। मजीठ की पत्तियां चारों तरफ लगती हैं, जिसकी 2 छोटी और 2 बड़ी पत्तियां होती हैं। इसके फूल गुच्छों में छोटे-छोटे होते हैं। इसके फल चने के आकार के होते हैं। मजीठ की जड़ लंबी होती है।

वैज्ञानिक मतानुसार मजीठ की रासायनिक संरचना का विश्लेषण करने पर ज्ञात होता है कि मजीठ की जड़ में राल, शर्करा, गोन्द, चूने के योग, और रंजक पदार्थ पाए जाते हैं। रंजक पदार्थों में मुख्य रूप से गेरेनसिन, पर्पुरिन, मंजिष्ठिन, अलाजरिन और जेन्थीन मिलते हैं।

मंजीठ के गुण: मंजीठ भारी, कडुवी, विष, कफ और सूजननाशक होती है। यह पीलिया (कामला), प्रमेह, खून की खराबी (रक्तविकार), आंख और कान के रोग, कुष्ठ (कोढ़), खूनी दस्त (रक्तातिसार), पेशाब की रुकावट, वात रोग, सफेद दाग, मासिकधर्म के दोष-, चेहरे की झांई, त्वचा के रोग, पथरी, आग से जले घाव में अत्यन्त गुणकारी है।

मोरिंगा या सहजन

मोरिंगा या सहजन का वैज्ञानिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा है, सहजन में बीटा कैरोटिन, एमिनो एसिड और कई प्रकार के फिनॉलिक पाए जाते हैं. मोरिंगा की छाल गोंद बनाने के लिए जबकि इसके फूलों का प्रयोग हर्बल टॉनिक के रूप में किया जाता है। मोरिंगा के संपूर्ण वृक्ष का इस्तेमाल औषधीय उपयोग में किया जाता है, सहजन मुख्य रुप से अफगानिस्तान, उप हिमालयी क्षेत्र, बांग्लादेश, भारत और पाकिस्तान में पाया जाता है। इसका बहुत कम इस्तेमाल होता है क्योंकि बहुत कम लोग जानते हैं कि यह पोषण का एक सर्वोत्तम स्त्रोत है। सहजन पत्ती प्राकृतिक रुप से उर्जा बढ़ाने का काम करती है। यह रक्त-चाप को कम करने और नींद में मदद करती है। सहजन की पत्तियां प्रकृति का चमत्कारिक भोजन है, इसमे विटामिन सी कैल्शियम, विटामिन ए, पोटेशियम और प्रोटीन है। 100 ग्राम सहजन की कच्ची पत्तियों में मांस के 200 ग्राम जितना आयरन होता है, 1 अंडे जितना प्रोटीन, एक गिलास दूध जितना कैल्शियम और एक संतरे जितना विटामिन सी होता है। स्तनपान करा रही महिलाओं के लिए यह अत्यंत पौष्टिक होता है यह दूध बढ़ाता है और कुपोषण से लड़ने में मदद करता है।

मोरिंगा की फलियों को अनेक व्यंजनों में व्यापक रुप से इस्तेमाल किया है, सांभर में इसे मुख्य रुप से इस्तेमाल किया जाता है।

हालांकि सहजन चमत्कारी गुणों से भरपूर है मगर इसके कुछ नुकसान भी हैं। गर्भवती महिलाओं का इसका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, उन्हें इसका इस्तेमाल प्रसव के कुछ हफ्तों के बाद शुरु करना चाहिए, पीरियड्स के दौरान सहजन का इस्तेमाल करने पर यह पित्त को बढ़ाता है इसलिए इस दौरान इसके सेवन से बचना चाहिए।

मसालों का मिश्रण

वैदिक करी पाउडर

आधे कप के लिए सामग्रियां:

चौथाई कप ताजी करी पत्तियां

2 चम्मच उड़द दाल

2 चम्मच काली मिर्च

सलाह: यदि आपके पास केवल सूखी करी पत्तियां हैं, तो जल्दी-जल्दी एक बर्तन में, बिना घी के, एक मिनट तक भून लें और उसके बाद मिश्रण में पीसते समय मिला दें। सूखी पत्तियों को ओवन में न भूनें।

बनाने की विधि: यह सबसे पुराने करी मिश्रणों में से एक है। पुराने जमाने में इसे पवित्र अनुष्ठानों में भी इस्तेमाल किया जाता था।

ओवन को 175 डिग्री सेंटीगेट पर गर्म करें। बेकिंग ट्रे पर करी पत्तियों, उड़द दाल और काली मिर्च के दानों को फैलायें। ओवन के बीच वाले खाने में 10 मिनट्स तक भून लें, सामग्रियों को एक बार पलटना भी है। सफेद दानें हल्के ब्राउन हो जाने चाहिए। अब सभी चीजों को ठंडा होने दें और उसके बाद इलैक्ट्रिक कॉफी में बारीक पीस लें।

मिश्रण को अच्छी तरह से सीलबंद बर्तन या जार में दो हफ्तों तक रखा जा सकता है ओर इसका हल्का सा नटी स्वाद रहता है।

मद्रास करी पाउडर

1 कप के लिए सामग्रियां:

आधा कप साबुत धनिया

2 सूखी हुई साबुत मिर्च

डेढ़ चम्मच साबुत जीरा

डेढ़ चम्मच काली सरसों दानें

डेढ़ चम्मच मेथी के दाने

डेढ़ चम्मच साबुत काली मिर्च

15 सूखी हुई करी पत्ता

3 चम्मच हल्दी

चौथाई चम्मच नमक

बनाने की विधि: आयुर्वेद मसालों को भोजन में डालने से पहले ताजा पीसने की सिफारिश करता है। इस तरह उनकी पूरी महक और औषधीय गुण प्राप्त होते हैं। हालांकि, यह करी मिश्रण निश्चित रुप से तैयार करके स्टोर किया जा सकता है। इस मिश्रण का चम्मच कई दाल के व्यंजनों और सब्जियों की करी के स्वाद को लाजवाब बना देता है।

आपने अनुभव किया होगा कि खुद बनाये गये करी पाउडर का स्वाद बाजार से खरीदे गये करी पाउडर से ताजा होता है। इसे लगभग 2 महीनों तक स्टोर किया जा सकता है।

ग्राइंडर में हल्दी को छोड़कर सभी मसालों को पीस लें। हल्दी पाउडर मिलायें। मिश्रण को एयर-टाइट बर्तन में रख दें।

गरम मसाला

8 लोगों के खाने के लिए सामग्रियां

2 चम्मच जीरा

2 चम्मच साबुत धनिया

1 चम्मच इलायची के दाने

1 चम्मच दालचीनी की छाल

1 चम्मच काली मिर्च के दाने

1 तेज पत्ता

6 साबुत लौंग

चौथाई चम्मच जायफल

सलाह: उत्तम स्वाद के लिए रायते में एक चम्मच गरम मसाला इस्तेमाल करें।

बनाने की विधि: गरम का मतलब है तीखा या भुना हुआ और मसाला मतलब मिश्रण। उत्तर भारत में विभिन्न मसालों को तैयार करने की परमपरा हजारों सालों से है। सामान्य नियम यह है कि मसाले को खाने में परोसने से पहले डाला जाता है। मसाले सर्दियों के मौसम के लिए ज्यादा उपयुक्त रहते हैं।

जायफल के अलावा सभी मसालों को एक पैन में, मध्यम आंच पर भून लें। कोई भी फैट इस्तेमाल न करें। मसालों की महक आने और उनकी मसालेदार खुशबू के हवा में फैलने तक तक भूनें। महत्वूर्ण बात – मसालों को जलने न दें, वरना उनके औषधीय गुण खत्म हो जायेंगे। 3-5 मिनट आमतौर पर पर्याप्त हैं और आपको मसालों को भूनते समय लगातार चलाते रहना चाहिए। भूनने के आखिर मिनट में, घिसा हुआ जायफल डालें और उसके बाद मिश्रण को कटोरे में डालें और ठंडा होने दें। मसालों को पीसने के लिए इलैक्ट्रिक कॉफी मिल इस्तेमाल करें और आखिर में मिश्रण को एक एयर टाइट जार में रख दें। मिश्रण को लगभग एक महीने तक रखा जा सकता है।

चटपटा हर्ब सॉल्ट मिक्सचर

4 लोगों के भोजन के लिए सामग्रियां:

2 चम्मच नमक, 1 हिस्सा आयुर्वेदिक सेंधा नमक

1 चम्मच साबुत सौंफ

आधा चम्मच क्रम्बल्ड रोजमैरी

आधा चम्मच जीरा

चौथाई चम्मच हींग

आधा चम्मच मार्जोरम

1 चम्मच क्रम्बल्ड पार्सले

चौथाई चम्मच साबुत काली मिर्च

1 पिसा हुआ तेज पत्ता

3 चुटकी हल्दी

आधा चम्मच क्रम्बल्ड लोवेज

आधा चम्मच साबुत धनिया

बनाने की विधि: सबसे पहले साबुत सौंफ, धनिया, काली मिर्च और तेज पत्ते पीस लें। उसके बाद बाकी की हर्ब्स, मसाले और नमक डालें। सभी को या तो ग्राइंडर या इमाम जस्ता में एक साथ कूट लें। अच्छी तरह मिक्स कर लीजिए। लीजिए आपका मसालेदार मिश्रण तैयार है!

आपका एक महीने तक ताजा रहने वाला लजीज पीक्वेन्ट हर्ब नमक मिश्रण तैयार है।

पित्त प्रकृति वालों के लिए या पित्त मौसम के लिए।

19: शब्दावली

अग्निम वेद का पहला शब्द, ब्रह्मांड का जीनोम, पाचन अग्नि भी।

आत्मा सभी का असीम अहम

आयुर्वेद जीवन का विज्ञान

ब्रह्मा सृष्टि के रचियता

विष्णु सर्व व्याप्त, कृष्ण और राम अनन्त बुद्धि और ब्रह्मांड की शक्ति का अवतार हैं

दोष तीन शक्तियां जो शरीर को चलाती है — वात, पित्त, कफ।

गुण तीन शक्तियां जो ब्रह्मांड को नियंत्रित करती हैं — सत्व, राजस, तमस

गणेश ब्रह्मांड में शक्ति जो विकास के लिए बाधाओं को समाप्त करती है। यह मस्तिष्क के लिए प्रवेश द्वार बनाने वाली संरचनाओं में अपना स्थान है और गणेश के हाथी के सिर की तरह दिखती है। इसे प्रोफेसर डॉ. नाडर की पुस्तक "ह्यूमन फिजियोलॉजी - एक्सप्रेशनऑफ द वेदा" में वर्णित किया गया है।

कफ जल और पृथ्वी, भारी और ठंडा, शरीर में संरचनात्मक सिद्धान्त।

ओज सबसे उत्तम पाचन द्वारा निर्मित चमक और जो उच्च चेतना को अस्तित्व में रखने की अनुमति देता है। सोम के साथ निकटता से जुड़ा हुआ है

पित्त अग्नि और जल, हल्का और गर्म, शरीर में मेटाबोलिज्म का सिद्धान्त।

राजस पूरी सृष्टि में ऊर्जा और संचार पैदा करती है और विष्णु द्वारा नियंत्रित की जाती है।

राजसी भोजन गर्म और मसालेदार भोजन जो शरीर में गर्मी पैदा करता है।

सत्व लम्बी उम्र को बढ़ावा देता है, उत्थान और सुखदायक है और ब्रह्मा द्वारा संचालित किया जाता है।

सात्विक भोजन ताजा, सेहतमंद, प्राकृतिक, स्वादिष्ट खाना जो शरीर में खुशी और स्वस्थता पैदा करता है।

शिव अज्ञान के विनाशक और पुरानी संरंचनाओं के विघटनकर्ता। (लौकिक नीरवता)

सोम ब्रह्मांड में सोम वह पदार्थ है जो सभी को एक साथ बांधे रखता है, ब्रह्मांड का श्लेष। यह चंद्रमा का नाम भी है।

तमस सरंचना और ठोसता पैदा करता है। इसे शिव द्वारा संचालित।

तामसी भोजन पुराना, बेस्वाद, आनुवांशिक तौर पर परिवर्तित, डिब्बों का खाना या दोबारा गर्म किया गया खाना, बलगम, विषाक्त पदार्थ, बीमारी और शरीर में सुस्ती पैदा करता है।

तपस्या गहन ध्यान लगाते हुए पैदा होने वाली ऊर्जा, जो गर्मी पैदा करती है जो गहरी बैठे तनाव और प्रभावों को जलाती है।

तेजस शरीर में परिवर्तन की सकारात्मक ऊर्जा जो भोजन से ओज तैयार करती है। यह अग्नि और पाचक अग्नि से संबंधित है।

वात वायु और आकाश, हल्की और सूखी, शरीर में गतिविधि का सिद्धान्त।

विष्णु ब्रह्मांड के रक्षक और संरक्षक (लौकिक गतिशीलता)

समापन

वसुधैव कुटुम्बकम – पूरा विश्व मेरा परिवार है – महा-उपनिषद (अध्याय 6, छंद 72)

वैदक सभ्यता के निर्माण के लिए मार्गदर्शन सिद्धान्त।

तैत्रृया उपनिषद (अध्याय 3, छंद 1) से:

सह नाववतु, सह नौ भुनक्तु, सह वीर्यम करावावहै, तेजस्वी नावधीतमस्तु, मा वैदविषावावहै

अर्थात - आइए हम साथ हो जाये, आइये हम साथ हो जायें, आइए हम साथ मिलकर महत्वपूर्ण हो जायें, आइए हम सच्चाई को फैलाते रहें, जीवन के प्रकाश को फैलाते रहें, हम कभी भी किसी की निंदा नहीं करेंगे, नकारात्मकता को कभी ग्रहण नही करें।